

さくら咲き 心地よいまち ずっとめぐろ

MEGURO

めぐろ区報

10 | 15 令和8年(2026年)
NO.2243

何気ない景色が
物語のシーンに。

僕の心の
ヤバイやつ



©桜井のりお(秋田書店)/
僕ヤバ製作委員会

【推しの子】



©赤坂アカ×横槍メンゴ/
集英社・【推しの子】製作委員会

かくしごと



©久米田康治・講談社/
かくしごと製作委員会

Main Contents

p.2・3 特集 アニメの中の目黒

p.4・5 子どもの今と未来を支える取り組み

p.6 目黒リバーサイドフェスティバル

p.16 60歳からハマる!始める!ダンス

……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 >>>



何気ない景色が物語のシーンに。



©桜井のりお(秋田書店)／僕ヤバ製作委員会

TVアニメは各種動画配信サービスで配信中。劇場版のBlu-rayは11月18日(水)発売。

僕心のヤバイやつ

主人公たちの生活圏・洗足

僕心のヤバイやつ

区内の中学校に通う主人公・市川と、同じクラスの美少女・山田が織りなす恋模様を描いた青春ラブコメディ。洗足周辺を生活圏とする主人公たちの、通学や放課後の寄り道、休日の待ち合わせといったさまざまな日常風景が描かれています。

各シーンに登場するスポットを紹介します。



広報広聴課職員



地元の人には見慣れた風景がちらほら…



どんな場所？

洗足は区の南部に位置し、商店街や住宅街の広がるエリアです。通学や待ち合わせのシーンに、洗足駅がたびたび登場します。

駅名に「目黒」を冠するものの、住所は品川区。JR線・東急線・東京メトロ・都営地下鉄が乗り入れ、目黒区民にとっても身近な交通拠点です。



洗足駅



一緒に下校した2人がバイバイするのはいつもこの場所！



目黒駅



職場見学から帰るシーンに登場。向かう先はもちろん、地元・洗足！



ホームが映るこのシーン、再現度の高さがよく分かります。



区内のスポットが舞台として描かれているアニメ作品を調査しました

目黒とアニメ。あまり結びつきのない組み合わせのように思えるかもしれませんが、実は、さまざまなアニメ作品の中で、区内の駅や公園など、見慣れた風景が描かれていることをご存じですか。10月22日の「アニメの日」、10月28日の「国際アニメーションデー」にちなんで、アニメ好きの広報広聴課職員が、アニメと目黒の意外なつながりを紹介します。

図広報広聴課(☎5722-9486、FAX 5722-8674)



©赤坂アカ×横槍メンゴ／集英社・「推しの子」製作委員会

【推しの子】

推しているアイドルの子どもとして転生した双子の主人公・アキラとルビーが、芸能界の裏側や母の死を巡る謎に迫るサスペンス。作中では、区内の公園を思わせる風景の中で、登場人物たちの日常が描かれています。

【推しの子】

あのシーンに目黒の公園が！

三田丘の上公園



田道広場公園



まさか、さんま祭の会場で2人がキャッチボールしてたとは…！



どんな場所？

恵比寿ガーデンプレイスの近くにある高台の公園。7月～9月ごろはじゃぶじゃぶ池で水遊びを楽しめます。

目黒川沿いにある、区民センターに隣接する公園。毎年、この公園で区民まつりのさんま祭を催し、焼きさんまをふるまっています。

かくしごと

主人公父子が暮らす中目黒

中の橋



エンディングテーマに登場。歩けば可久士の気分を味わえます。



西郷山公園



平日の昼間、公園で娘の友人に会ってしまった可久士。「かくしごと」が絵にバレたらどうする！と焦るのがいつもの流れです。



中目黒駅



アニメーションでは、左右反転して描写されていました！



目黒区総合庁舎



子犬の登録のため娘が来庁。生活衛生課の窓口で交わすやり取りがぐっと笑えるシーンです。



どんな場所？

目黒川に架かる、赤いアーチが印象的な中の橋。テレビドラマのロケ地としてもよく使われており、桜の時期には多くの人でにぎわいます。

高台にある西郷山公園は、天気が良ければ富士山を眺望できるスポットです。春は桜、秋は紅葉など四季折々の表情を楽しめます。

中目黒駅の周辺は、目黒川沿いの自然と、暮らしに寄り添う商店や住宅街が広がるエリアです。親しみやすい街並みの中に、多くの人が行き交うにぎわいも感じられます。

建築家・村野藤吾が設計し、生命保険会社の本社として建設されました。現在は区役所として利用しています。



©久米田康治・講談社／かくしごと製作委員会

かくしごと

下品なギャグ漫画を連載する漫画家・後藤可久士(かくし)が、自身の職業を娘・姫(ひめ)に隠して日々を送るハートフルコメディ。総合庁舎や中目黒駅、目黒川沿いの風景などが、後藤父子の日常を彩る街並みとして描かれています。「隠し事」と「描く仕事」をかけた作品タイトルをはじめ、至るところに絶妙な掛詞(かけことば)が隠されているのがポイント。

作中の雰囲気を感じてみませんか？



身近な場所が映像に出てくるとうれしくなりますよね。作品の中には、今回紹介できなかった区内の風景が複数あります。皆さんもぜひ見つけて、アニメと同じ景色を見に、まちを歩いてみてください。



子どもの今と未来を支える取り組み



こどもまんなか月間講演会

ヤングケアラーについて知り、
考えてみませんか



こどもだった私たちが家族のお世話をしていたときのこといま話します

家族の世話をしているヤングケアラーは、クラスに1〜2人いるといわれています。きょうだいの世話、障害や病気などがある家族に代わって行う家事やアルバイト、目が離せない家族の見守りや声かけなどの気遣い、通訳などが含まれます。家族の状況により、誰でもヤングケアラーになる可能性があります。元ヤングケアラーの講師それぞれの当時の状況や思いを聞き、ヤングケアラーについて知り、考えてみませんか。

時 11月5日(木) 10:00〜12:00 **場** 大会議室(総合庁舎本館2階)
内 元ヤングケアラーによる経験談、登壇者によるディスカッション
司 NPO法人共に暮らす代表理事 アジズ・アフメッド氏、
(一社)フェアリーエンターテインメント代表理事 吉川莉奈氏
定 80人(先着)
申 10月16日〜30日に、区☎/電話。保育(1歳以上の未就学児=先着5人)希望者は申込時に予約
関 先こども家庭センター事業係
(☎5722-6836、FAX5722-9684)



相談窓口

こんな時は
ご連絡ください

育児相談

子どものかんしゃく、
不登校で困っている

子どもからの相談

家事や家族の世話を担っていて自分の
時間が持てない、進学・就職に不安がある

地域相談

親が子どもを怒鳴って
子どもが泣き叫んでいる



☎こども家庭センター養育支援係(☎5722-9743、FAX5722-9684)



令和9年4月からの認可保育園などの利用申し込み

保育園など

令和9年4月からの認可保育園などの利用申し込みを受け付けます。詳細は、「保育施設利用のご案内」(区☎、保育課(総合庁舎本館2階)、地区サービス事務所(東部を除く)で配布)をご覧ください。区公式YouTubeチャンネル「めぐるTV」でも、手続き方法などを説明する「保育施設利用申込案内」の動画をご覧ください。



施設	対象
認可保育園(区立・私立)	生後57日以上(一部異なる施設あり)
認定こども園(長時間)	3歳児クラス以上
小規模保育所	生後90日(一部生後57日)以上〜2歳児クラス
家庭福祉員(保育ママ)	6カ月〜2歳児クラス
事業所内保育施設(地域枠)	生後57日〜2歳児クラス

※保育施設のクラスは、4月1日の満年齢で決まります

申し込み方法

- 区☎(マイナンバーカードが必要な場合あり)
※育児休業中や区外在住のかたは、申し込み制限あり
- 必要書類を郵送/窓口
必要書類(世帯状況により提出書類が異なる)
①教育・保育給付認定申請書 ②保育の利用申込書
③世帯の所得状況が確認できる書類(令和8年1月1日に区に住民登録があり、令和8年度住民税申告が済んでいる場合は不要)
④保育を必要とすることを証明する書類(就労証明書など)



申込期限

- 一次選考(令和9年2月3日までに出産予定のかたを含む)
●郵送・オンライン=11月26日、持参=12月1日
- 二次選考(一次選考後、定員に空きがある場合に実施)
●郵送・オンライン=令和9年2月8日、持参=令和9年2月12日

利用申し込み臨時窓口を開設します

時 11月15日(日) 10:00〜16:00(12:00〜13:00を除く)
場 保育課保育施設利用係(総合庁舎本館2階)

区外からの申し込みを変更します

区外在住の子ども(転入予定者を除く)の申し込みを、3〜5歳児クラスのみとします。0〜2歳児クラスは申し込みできません。ただし令和9年度は、きょうだいが在所している場合はその施設のみ申し込みが可能です。

☎先 保育課保育施設利用係(〒153-8573目黒区役所(住所不要)、総合庁舎本館2階、☎5722-9868、FAX5722-9659)

区立幼稚園・認定こども園(短時間)

区立幼稚園

ひがしやま幼稚園(☎3791-4615)

保育時間	月〜金曜日8:50〜14:00 (水曜日は13:00まで)
入園資格	区内在住の4歳児(保護者も区内在住)
募集人数	30人

☎先 学校運営課学事係(総合庁舎本館5階、☎5722-9304、FAX5722-9333)

区立認定こども園(短時間)

げっこうはらこども園(☎3716-3024)

みどりがおかこども園(☎3718-6622)

保育時間	月〜金曜日8:50〜14:00(水曜日は13:00まで)
入園資格	区内在住の3・4歳児(保護者も区内在住)
募集人数	3歳児=各15人、4歳児=各4人

申し込み方法

11月1日〜9日12:00に、区☎/入園案内に添付の申込書を窓口(身分証明書の提示が必要)
※面接・健康診断・行動観察後、入園を決定(抽選)
※新5歳児は、随時受け付け



小学生の
放課後の居場所

ランランひろば・児童館・学童保育クラブ

小学生の放課後の居場所として「地域の居場所」や「小学校内の居場所」を用意しています。お子さんと相談しながら、家庭の状況に合った放課後の居場所を見つけてください。



ランランひろば

放課後や長期休業期間に、小学校の校庭や体育館、特別教室で遊んだり、読書・宿題などをして過ごせます。事前登録が必要です。

実施日 月〜金曜日(祝・休日、年末年始を除く)
※夏・冬・春休み、学校振り替え休業・教育活動停止日、都民の日は実施
実施時間 登校日=放課後〜18:00、学校休業日=8:30〜18:00
関 各小学校区域の小学生、未就学児(未就学児は保護者同伴)
申 区☎。新1年生の登録は、11月2日から(利用開始日は令和9年4月1日)

ランドセル来館

下校後、帰宅しないで、ランドセルを背負ったまま児童館に来て過ごすことができます。事前登録が必要です。

実施日 児童館の開館日で小学校登校日
実施時間 放課後〜18:00(土曜日は一部17:00まで)
関 区内在住・在学の小学生
申 各児童館の窓口。新1年生の登録は令和9年2月から



ランランひろば・ランドセル来館の紹介動画を区公式YouTubeチャンネル「めぐるTV」でご覧になれます。



☎放課後子ども対策課児童館係(☎5722-9861、FAX5722-8715)

学童保育クラブ

就労などにより、保育が必要な家庭に代わって保育をします。利用には事前申請が必要です。申請の詳細は、10月30日以降に、区☎、冊子(放課後子ども対策課(総合庁舎本館6階)、児童館、学童保育クラブで配布)をご覧ください。見学は、希望の学童保育クラブへ事前にご相談ください。

保育開始日 令和9年4月1日
保育日 月〜土曜日(祝・休日、年末年始を除く)
実施時間 登校日=放課後〜18:15、土曜日=8:30〜18:00、
学校休業日=8:15〜18:15
※延長保育は、登校日=放課後〜19:00、土曜日・学校休業日=8:00〜19:00

関 保護者の就労などにより、放課後など家庭に代わって保育が必要な区内在住・在学の小学生
定 各学童保育クラブで異なる
料 月額8,000円(延長保育を利用する場合は月額9,000円。負担軽減や減免制度あり)

申し込み方法 **申請期間** 11月2日〜12月4日。以降の申請期間は区☎でご覧になれます

新規利用

区☎/必要書類を郵送/窓口

先 放課後子ども対策課児童館係(〒153-8573目黒区役所(住所不要)、総合庁舎本館6階)

継続利用

必要書類を郵送/窓口 **先** 在籍する学童保育クラブ

こもれび目黒本町

みんなの「居たい」「行きたい」「やってみたい」ができる居場所としてオープンしました。座るとみんなの顔が見える「みんなのキッチン」や「学習コーナー」(小学生以上が対象)などがあります。

子育てふれあいひろば

乳幼児と保護者が過ごす居場所です。

時 月〜金曜日9:00〜14:00

みんなのひろば

18歳までの子どもと保護者が過ごす居場所です(乳幼児は保護者同伴)。

時 月〜金曜日14:30〜20:00



☎放課後子ども対策課放課後子ども事業係(☎5722-9029、FAX5722-8715)

自習室

めぐる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!」という声をきっかけに実現しました。静かで快適な環境で自習や読書などをしながら過ごすことができるスペースを、無料で開放しています。

場 下目黒住区センター・不動住区センター・中目黒住区センターの各コミュニティルーム

関 区内在住・在学の中学・高校生



移動児童館

近隣に児童館がない地域に、専用の車で出向く移動型の児童館です。

時 乳幼児(保護者同伴)=10:30〜13:00

小学生以上=14:00〜17:00

関 乳幼児(保護者同伴)=おもちゃや絵本、手足形工作など
小学〜高校生=ボードゲームや昔遊び、キット工作など

田道住区センター三田分室(11月10日から)

開設日 毎週火曜日

中根住区センター

開設日 毎週金曜日

自由が丘住区センター宮前分室

(休館中。令和9年1月より再開予定)

開設日 毎週水曜日



菅刈地域 **みんなでつくる新しい子どもの居場所**
実証実験、はじまります!

菅刈公園と菅刈住区センターで新たな子どもの居場所をつくるための実証実験を行います。



関 放課後子ども対策課
放課後子ども施設係
(☎5722-9358、FAX5722-8715)



菅刈公園プレーパーク(仮称)

乳幼児から高校生まで、幅広い年齢の子どもを対象とした居場所です。秘密基地を作ってみたり、自然の中でのびのびとハンモックで過ごしたり、たくさんの落ち葉の中に飛び込んだり、子どもたちの「あったらいいな」「やってみたい」という気持ちを大切にします(未就学児は保護者同伴)。

時 10月22日〜28日、11月15日〜21日の10:00〜17:00

場 菅刈公園



菅刈住区センターフリースペース(仮称)

中学・高校生を主な対象として、自習やゲームができるスペース、飲み物を提供します(小学生以下も利用可能)。また、乳幼児と保護者や地域住民が気軽に集い、世代を超えて交流できるスペースも設けます。

時 11月15日〜29日(22日・23日を除く) 10:00〜20:00

場 菅刈住区センター



第63回目黒区商工まつり

元気な区内企業と
区民のまつり

目黒リバーサイド フェスティバル

見て、食べて、ふれあって！目黒の魅力大集合

区内商工業者が自社製品の展示や物販、イベントを通して、
区民と地域の輪を広げるフェスティバルです。
講演会やワークショップ、産地直送の物販や
区内飲食店舗などによる販売を行います。

☎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、☎3711-1134、FAX 3711-1132）

希望者は当日会場へ／

日時 **11月7日(土)・8日(日) 10:00～16:00**

※6日(金) 18:00から、前夜祭として経済講演会を開催

会場 **区民センター**

※車での来場はできません。
公共交通機関をご利用ください



11月6日(金)
18:00～19:30
前夜祭

経済講演会「諜報史から学ぶ人間関係の築き方」
場ホール
師 Fortis Intelligence Advisory (株)
代表取締役 稲村悠氏
定 400人(先着)

ホールプログラム

場
ホ
ー
ル

11月7日(土)

10:00～10:20

オープニングセレモニー

場 ホール前広場(雨天時はホール)

内 開会宣言、来賓紹介、
アースフレンズ東京Z専属チアリーダーズによるチアダンス



11:00～12:00

都市ボーイズ「都市伝説トークショー」

定 400人(先着)



12:30～13:30

南極体験講演会

「南極ってどんなところ？観測隊の仕事は？南極からわかることは？」

師 (株)ミサワホーム総合研究所極地住環境技術研究室
秋元茂氏
定 400人(先着)

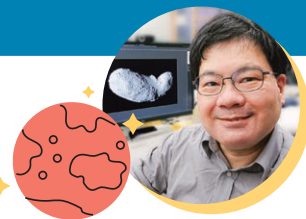
13:40～14:50

特別企画 宇宙のはなし

「続・火星に行こう!!」

～火星衛星探査機MMX打ち上げ記念スペシャル～

師 (同)ムーン・アンド・プラネッツ代表社員 寺蘭淳也氏
定 400人(先着)



15:00～16:00

めぐろの身近で短いフィルム・フェス

「映像から飛び出すパフォーマンス」をテーマに
制作された動画を放映します。

定 400人(先着)



11月8日(日)

14:00開演(13:30開場)

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」

※事前申込制です(申し込みは10月16日まで。詳細は区Webをご覧ください)
※キャンセル待ち希望者は、当日13:30までに会場へお越しください



やってみよう！

ストリートラグビー(ふれあい橋)

時 11月8日(日) 11:00～14:00

定 50人(先着) 対 おおむね5歳以上



シュートチャレンジ

場 体育館

内 ミニハンドボール

¥ 200円



ワークショップ

場 体育館、談話コーナー

内 鑑識体験、ジオラマ製
作、ブローチ・ヘアアクセ
サリー作成、リース作り
など



制服試着・白バイ体験

場 中庭・談話コーナーの各出展ブース

内 警察署、消防署、自衛隊、東急バス



special

マーケット

場
中
庭
体
育
館

子ども店員の特設ショップ

子どもたちが販売員になって職業体験します。

時 11月7日(土)・8日(日) 11:15～13:30



産地直送品の販売

出店 宮城県気仙沼市・角田市、石川県
金沢市、福島県飯舘村、群馬県前橋市、
山梨県笛吹市、長崎県佐世保市、目黒石
川県人会

区内事業者による展示・販売

ジオラマ(鉄道模型)、赤飯、おこわ、フラ
ンクフルト、クレープ、綿菓子、おでん、ス
ペイン風牛すじ煮込み、ビール、ワイン、
日本酒など



子どもがツクる街・子ども会議

子ども会議で子どもたちが考えた(起業した)、自分たちができる
サービスを提供し、まちとして運営します。

時 11月7日(土) 14:10～16:00・8日(日) 10:00～16:00

場 中小企業センター

スタンプラリー

会場内を巡って、スタンプを集め、クイズ
に解答すると福引きができます。

(スタンプカードは中庭の案内所で配布)



同時開催

めぐろ区
住宅フェア

住宅の増改修など住まいの相談、不動産相談(8日のみ)、お楽しみコーナー(体験企画)などを実施します。
場 屋外プール脇 ☎ 住宅課居住支援係(☎ 5722-9878、FAX 5722-9325)





講座・催し

めぐろ地域福祉のつどい



めぐろ地域福祉のつどいは、地域福祉活動を行っている区内の団体・施設などが地域のかたとふれあいながら活動をPRするイベントです。23回目を迎える今回は、ユニークな自主製品や作品の展示・販売などの出店を中心に、ステージ発表など、盛りだくさんのメニューで開催します。

時 10月24日(土) 10:00～15:00。小雨決行(荒天時は、中止する場合あり)
場 中目黒GT
内 バザー、模擬店、作品の展示・販売、ステージ(合唱、南京玉すだれ、フラダンス、阿波踊り、よさこい踊りなど)、シールラリーなど。来場者にプレゼントあり



問 目黒区社会福祉協議会(☎3719-8909、FAX 3719-8715)



目黒区美術館
Meguro Museum of Art,Tokyo



目黒区美術館コレクション展 「東京パック」とその時代 +特集展示 北澤楽天の「子供之友」

「東京パック」は、明治38年に石版多色刷を用いた日本初のカラー雑誌として誕生。鮮やかな色彩とユーモアあふれる風刺漫画で人気を集めました。本展では、美術館が所蔵する、1920年代～30年代ごろにかけて制作された第3次・第4次「東京パック」の原画96点を中心に紹介します。
また、今年は「東京パック」創刊者であり、日本初の専業漫画家として知られる北澤楽天の生誕150年です。北澤が絵画主任を務めた子ども向け絵雑誌「子供之友」の原画を特別展示します。



▲「東京パック」第12巻第4号 1919年
東京パック社刊 目黒区美術館蔵

時 10月10日(土)～11月15日(日) 10:00～18:00(入館は17:30まで)
休館日 月曜日。ただし10月12日は開館し、翌日休館
¥ 一般700(550)円、高校生・大学生・65歳以上550(400)円、中学生以下無料
※()内は20人以上の団体料金
※障害のあるかたと付き添い者1人は無料
〈区民割引〉区内在住・在勤・在学が分かるものを提示すると団体料金で入場できます(他の割引と併用不可)。11月15日(日)は開館記念日のため入場無料

場 問 目黒区美術館(☎3714-1201、FAX 3715-9328)



講座・催し

読書週間 「静かだけど、冒険中。」



読書の秋がやってきます。読書週間(10月27日～11月9日)の期間中、図書館では、子どもから大人まで楽しめるさまざまなイベントを開催します。



会場・問い合わせ・申込先	イベント名	日時	内容・定員など
八雲中央図書館 ☎5701-2795、FAX 5701-2794	診断チャートでみつける! 今日の一冊	10月27日(火)～11月9日(月)	診断チャートに沿って決定したジャンルの中から、表紙を隠した本(ブラインドブック)を選ぶ
	本を装備してみよう! 世界にひとつだけのブックカバーを作ろう!	11月8日(日) 10:00～11:30	本の作り、新しい本が利用者に提供されるまでの流れの説明、装備業務、廃棄・汚破損本を活用したブックカバー作りなど ☎中学生以上 定10人(先着) 甲当日9:00から、窓口(整理券を配布)
大橋図書館 ☎3770-3101、FAX 3770-3103	No.1 名探偵決定戦! 大橋図書館利用者が選んだ一番はこの名探偵だ!	投票10月17日(土)～11月9日(月) 結果発表11月16日(月)～12月28日(月)	利用者が好きな名探偵(推理小説における探偵役全般)に投票。集計結果を展示とともに発表
中目黒駅前図書館 ☎3710-7253、FAX 3791-5616	ブラインドブック 「静かだけど、冒険中。」	11月8日(日)まで	本が入った封筒に書かれた一節から、未知の一冊を手にする楽しみを味わう
区民センター図書館 ☎3711-1138、FAX 3711-1142	わたしの好きな小説家	投票10月25日(日)まで 展示11月3日(祝)～29日(日)	利用者が好きな日本の小説家を投票。集計し、上位に入った小説家の作品を展示
守屋図書館 ☎3711-7465、FAX 3791-6018	「本」のなかの「図書館」	10月27日(火)～11月8日(日)	「図書館」が物語の舞台、もしくは物語の中で重要な意味を持つ小説を展示
目黒本町図書館 ☎3792-6325、FAX 3792-4728	そういえば読んだことなかったな 秋の夜長のミステリー	10月27日(火)～11月8日(日)	図書館スタッフが選ぶミステリー小説を展示
	大人の製本ワークショップ	11月6日(金) 13:30～15:00	講師による製本ワークショップを実施し、利用者がミニ本を作成 ☎高校生以上 定10人(先着) 甲10月16日から、電話/窓口
洗足図書館 ☎3719-7651、FAX 3719-7030	利用者と図書館スタッフの 「推しの本だな」	10月27日(火)～11月8日(日)	スタッフのお薦め本を借りた利用者が、代わりに利用者のお薦めの本を図書館の書架から選び、本棚に置く ☎中学生以上
緑が丘図書館 ☎3723-0661、FAX 3723-0799	図書館のレシートロール芯を使って、 「カードスタンド」を作ろう	11月7日(土) 14:30～15:30	レシートロール芯でブックスタンドのミニ版「カードスタンド」を作成 ☎小学生以上 定15人(先着) 甲10月16日から、電話/窓口

問 各図書館



スポーツ

オリンピックと泳ごう



北京オリンピックで、100m・200m平泳ぎに出場した競泳選手、末永雄太さんによる水泳講習会を開催します。オリンピックの泳ぎを、間近で見ることができるチャンスです。

時 11月23日(祝)①13:00～13:50②14:00～14:50

場 駒場体育館屋内プール

内 平泳ぎレッスン、デモンストレーション

対 50m以上泳げる①16歳以上②小学4年～中学生

定 各16人(抽選)

申 10月15日～11月3日に、区Web/FAX/ハガキ(「オリンピックと泳ごう!」と明記の上、希望時間①または②、郵便番号・住所、氏名、電話番号、年齢、学年、得意種目、泳げる距離、在勤・在学者は所在地・名称)/窓口



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



スポーツ

目黒区体育祭秋季・冬季大会



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
ゲートボール	11月15日(日) 9:00から	駒沢オリンピック公園	小学生以上	10月15日～ 10月30日
ダンス	11月22日(日) 11:00から	めぐろパーシモンホール	どなたでも	10月15日～ 11月15日
サッカー	11月28日(土)、 12月5日(土) 8:30から	砧サッカー場 (世田谷区喜多見1-12-2)	中学生	10月15日～ 11月13日
MEGURO ランニング フェスタ	12月13日(日) 9:30から	駒沢オリンピック公園	小学生以上	10月16日～ 11月6日

対 区内在住・在勤・在学者、目黒体育協会の加盟団体(学生連盟加入者を除く)

¥ 100～10,000円(小・中学生は原則半額。種目により、実費や保険料が必要な場合あり)

主催 目黒区など

問 目黒体育協会(☎5722-8088、FAX 5734-1032)



スポーツ

スポルテ目黒 22周年記念スポーツイベント

時 11月3日(祝) 10:00～15:00 場 碑文谷体育館 どなたでも参加できます

①野球場(雨天中止の場合あり) ※受け付けは開始15分前から終了15分前まで

内容	時間※	対象	定員
午前 の部	10:00～12:00	スナッグゴルフ体験	どなたでも
モルックで遊ぼう			
野球チャレンジパーク			
ミニ体力測定会			
午後 の部	13:00～15:00	モルックで遊ぼう	会場が満員になり次第受け付け終了
		野球チャレンジパーク	
	13:30～15:00	ミニ体力測定会	
		ヘキサスロン体験(投げ る動作体験)	
	①13:30～13:45 ②14:00～14:15 ③14:30～14:45	どなたでも	各20人(先着)

②体育室 ※受け付けは開始5分前から終了時間まで

内容	時間※	対象	定員
午前 の部	10:00～10:50	太極拳	会場が満員になり 次第受け付け終了
親子フットサル		3～6歳の 未就学児と保護者	20組(先着)
フットサル	11:00～11:50	気功	会場が満員になり 次第受け付け終了
		小学生以上	20人(先着)
ボッチャ	13:00～13:50	どなたでも	会場が満員になり 次第受け付け終了
ピックルボール	①13:00～13:50 ②14:00～14:50	中学生以上の初心者	各8人(先着)
	13:00～15:00	中学生以上の初中級者 (ゲーム経験あり)	20人(先着)
フラダンス	14:00～15:00	小学生以上	会場が満員になり 次第受け付け終了

③庭球場(ラケット〈貸し出しあり〉、運動シューズ持参)

※受け付けは開始30分前から終了15分前まで

内容	時間※	対象	定員
硬式テニス講習会	①10:00～12:00 ②13:00～15:00	中学生以上	会場が満員または貸し 出し用ラケット(各先着) がなくなり次第受け付 け終了
ソフトテニスを体験しよう		小学生以上	各40人(先着)

問 先 NPO法人スポルテ目黒(☎ 区 共通5768-0064)

スポルテ目黒は、「いつでも、だれでも、いつまでも」を基本に、スポーツに親しむことができる総合型地域スポーツクラブです。



- 未就学児は保護者同伴 ● 駐車場は利用不可
- スパイク、ハイヒール、サンダルでの参加不可

④体育館2階(屋内用運動シューズ持参)

※受け付けは開始15分前から終了15分前まで

内容	時間※	対象	定員
幼児リトミック	10:30～11:00	1～3歳と保護者	会場が満員になり 次第受け付け終了
	11:15～11:45	4～6歳と保護者	
キッズダンス	14:00～14:50	どなたでも	
ボディケア・ピラティス	13:00～13:50	20歳以上	20人(先着)
スポルテ目黒会員による 「キッズダンス発表会」	14:50～15:00	どなたでも	

⑤ウォーキングコース(運動シューズ持参)

※受け付けは開始15分前から終了15分前まで

内容	時間※	定員
ノルディックウォーキング	11:00～12:00、13:00～14:00	貸し出し用用具が なくなり次第受け 付け終了

⑥駐車場・けや木下

内容	時間
松ぼっくりツリーキット配布	10:00～15:00 なくなり次第終了
チャリティーバザー	
模擬店(フランクフルトソーセージ、サンドイッチなど)	

スポルテ目黒

平常時の教室の参加には一部会員登録が必要です。スポルテ目黒クラブハウス窓口(碑文谷体育館2階)で受け付けています。



会 員		会 費
正会員(運営協力会員)		年額17,000円(保険料・手数料込み)
利用会員(活動参加会員)	個人	
	ファミリー	年額41,000円(保険料・手数料込み)
賛助会員		一口10,000円から
ビジター		1日700円

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Web/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
問先各体育館

※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、FAX 3485-3926

教室名など		日程	時間	対象	定員	費用	申込期限
キッズフットサルフェスティバル		11月8日(日)	①12:50～13:50 ②14:00～15:00	①4歳以上の未就学児 ②小学1・2年生	各30人 (抽選)	無料	10月29日
知的障がい者スポーツ教室 バスケットボール		11月14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(抽選)	250円	10月31日
テニスクリニック	ダブルスゲームを楽しもう ①女性クラス②男性クラス ③60歳以上	11月23日(祝)	9:00～11:00	18歳以上のテニス経験者	各15人 (抽選)	500円	11月5日
	ジュニアテニスレッスン		11:00～13:00	小学3～6年生	30人(抽選)		
	親子で楽しむ簡単テニス		①11:05～12:05 ②12:10～13:10	4歳～小学2年生と保護者	各10組 (抽選)		
	苦手克服レッスン ①雁行陣②平行陣③ショット		14:00～16:00	18歳以上	①②各18人 ③12人(抽選)		
こまばフィット ネスの日 無料イベント	フィットホップ (K-POPでダンス フィットネス)	11月23日(祝)	11:00～12:00	小学生以上	各40人 (先着)	無料	当日開始 15分前から 受け付け
	けんこうヨーガ		13:00～14:00	16歳以上			
月いち講座 アロマケア		12月12日(土)	9:30～10:30	16歳以上	15人(抽選)	無料	11月4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
スポーツ交流会(バドミントン)		11月13日～27日の毎週金曜日	20:15～21:15	16歳以上	各32人(先着)	600円	当日19:50 から受け付け
フレイル予防はつらつ教室		11月16日～令和9年2月1日(11月23日、 12月28日、1月4日・11日を除く)の毎週月曜日 (全8回)	12:15～13:15	立位動作に不安がない60歳以上	30人(抽選)	4,800円	10月26日
幼児ヒップホップ教室		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(全8回)	16:00～16:45	4歳～小学1年生	20人(抽選)	4,800円	10月29日
バスケットボール交流会		11月26日(木)	19:30～21:00	16歳以上	20人(抽選)	600円	11月5日
初心者なぎなた教室		11月30日～12月21日の毎週月曜日(全4回)	16:30～18:00	小学生以上	20人(抽選)	無料	11月9日
幼児うんどう教室 (マット・鉄棒などの運動)		12月2日～23日の毎週水曜日(全4回)	16:00～16:45	4歳以上の未就学児	20人(抽選)	2,400円	11月11日
小学生ヘキサスロン教室 (投げる・跳ぶ・走るの基本動作)		12月2日～23日の毎週水曜日(全4回)	17:10～18:00	小学生	25人(抽選)	2,400円	11月11日
小学生ドッジボール教室		12月3日～24日の毎週木曜日(全4回)	①16:00～16:50 ②17:10～18:00	①小学1・2年生 ②小学3～6年生	各20人(抽選)	2,400円	11月12日
ソフトテニスクリニック		12月13日(日)	①9:00～10:45 ②11:00～12:45	①中学生 ②16歳以上	各28人(抽選)	無料	11月20日
忍者学校(忍者の動きで運動遊び)		12月13日(日)	①10:30～12:00 ②13:30～15:00	5歳～小学3年生	各30人(抽選)	1,200円	11月20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
ミニバレー体験交流会	11月15日(日)	9:30～11:30	小学生以上	60人	無料	10月31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
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)	11月26日(木)	19:00～20:00	16歳以上	18人	600円	11月13日

八雲体育館 〒152-0023 八雲1-1-1 区民キャンパス内、☎5701-2984、FAX 5701-2985

教室名など		日程	時間	対象	定員	費用	申込期限
運動指導員によるお悩み相談		11月17日(火)	①10:00～10:30 ②10:45～11:15	16歳以上	各1人(先着)	無料	当日
健康運動指導士による「月イチ講座」 全身スッキリ!!テニスボールで コリ解消		11月18日(水)	19:30～21:00	16歳以上	30人(抽選)	600円	11月9日
ランニングに活かせる講座 基礎固め・土台づくり		11月24日～12月22日の毎週火曜日(全5回)	10:00～11:00	16歳以上	25人(抽選)	3,000円	11月13日
栄養講座 寝つきをよくする食事と生活習慣		11月28日(土)	14:30～15:30	16歳以上	10人(抽選)	無料	11月19日
親子キッズ体操体験会		12月13日(日)	9:30～10:30	4～6歳の未就学児と保護者	25組(抽選)	500円	12月3日
親子ふれあい体操体験会		12月13日(日)	10:45～11:45	知的障害のある小学生と保護者、 運動が苦手な小学生と保護者	25組(抽選)	500円	12月3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

文化財ウィーク
駒場公園の特別公開

- 時 10月24日(土)～11月3日(祝)9:00～16:30(旧前田家本邸は16:00まで)。10月26日(月)・11月2日(月)は臨時開園
- 場 駒場公園
- 内 通常の旧前田家本邸ガイドに加え、非公開エリアのガイドなどを実施
- 問 道路公園課
公園活動支援係
(☎5722-9242)
- 

避難所体験フェスタ

- 時 10月24日(土)10:00～12:00
- 場 原町小学校
- 内 スタンプラリーをしながら起震車、煙体験ハウス、段ボールベッド、テントなど避難所を体験。防災グッズのプレゼントあり
- 問 防災課(☎5723-8176)

小学生のさんまバス絵の展示

- 時 10月27日(火)～30日(金)17:15
- 場 西口ロビー(総合庁舎本館1階)
- 内 田道小学校3年生が授業で描いたさんまバスの絵を展示

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)

- 問 都市基盤整備課地域交通係
(☎5722-9550)

星野はな piano series

- 時 10月28日(水)19:30開演
(19:00開場)
- 場 中目黒GTプラザホール
- 出演 星野はな(ピアノ)
- 曲目 ドビュッシー「月の光」など
- ¥ 全席自由一般4,000円(最前列10,000円)、小～大学生3,000円
- 申 専用Web/電話
〈区民無料招待〉
- 定 2人(抽選)
- 申 10月21日17:00までに、専用Web
- 先 (株)アルト(☎080-5734-5550)
- 

区民斎場施設見学会

- 時 11月3日(祝)10:00～12:00
- 場 セレモニー目黒(区民キャンパス内)
- 内 施設見学、葬儀セミナー・相談など
- 定 30人(抽選)
- 申 10月16日から、電話
- 先 セレモニー目黒
(☎FAX共通5701-3777)

秋の終活セミナー

- 時 11月3日(祝)10:00～12:40

- 場 羅漢会館
- 内 多様化する葬儀・納骨、住み替え・安心終活講座
- 定 100人(先着)
- 申 10月16日から、11月2日までは区Web、10月30日までは電話/FAX(記入例①～⑤)
- 先 NPO法人都民シルバーサポートセンター(☎0800-222-3008、FAX5787-8328)
- 

健康講座「緩和ケアのはなし」

- 時 11月5日(木)14:00～15:00
- 場 高齢者センター
- 師 厚生中央病院がん性とう痛看護認定看護師 山崎順子氏
- 対 60歳以上の区内在住者。参加には同センター利用登録が必要
- 定 55人(先着)
- 申 10月16日から、電話/窓口
- 先 同センター(☎5721-2291)

かみよんSaturdayフェス

- 時 11月7日(土)10:00～15:00
- 場 かみよん工房
- 内 自家製パン販売、ミニ移動動物園、漫談師独演会、縁日企画など
- 問 同工房(☎3760-3059)

里山さんぽ
～雑木林の落ち葉とドングリ

- 時 11月8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雑木林を散歩する
- 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 10月28日までに、往復ハガキ(記入例①～⑤、子どもの③)
- 先 駒場野公園自然観察舎
(〒153-0041駒場2-19-70、☎3485-1754)
- 

消費生活センター

- ①消費者力アップ4つの知識
(動画配信)

- 時 11月10日(火)～12月15日(火)
- 内 契約の基礎知識、インターネットトラブル、多様化する決済方法など
- 定 40人(先着)
- 申 10月16日～30日に、区Web
- 

②消費者被害防止!!スマホ安全教室

- 時 11月10日(火)14:00～16:00
- 場 五本木住区センター
- 内 自分のスマートフォンを操作しながら学ぶ、ネットトラブル対処法や安全な利用ポイント。
- 初心者向け
- 定 10人(抽選)
- 

③失敗しないネットでの旅行予約術

- 時 11月20日(金)10:00～12:00
- 場 消費生活センター(区民センター内)
- 内 旅行の基礎知識、申込時の注意点など
- 師 都消費生活総合センター消費者啓発員 高林しおり氏
- 定 40人(先着)
- 

②③共通

- 申 ②10月28日まで③10月16日～11月18日(保育1歳以上の未就学児＝先着2人)希望者は10月30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、FAX3711-5297)

ユネスコバスツアー
香取神宮と佐原散策

- 時 11月11日(水)8:30～17:30。
目黒川舟入場集合
- 内 伊能忠敬記念館、ユネスコ無形文化遺産の山車を展示する山車会館などを巡り国際交流する
- 対 外国人を含む16歳以上
- 定 80人(抽選)
- ¥ 昼食代など4,500円
- 申 10月25日までに、往復ハガキ(記入例①～⑤と国籍)
- 先 NPO法人目黒ユネスコ協会
(〒153-0053五本木2-24-3五本木小学校内、☎5725-6150)

初心者アーチェリー講習会

- 時 ①11月11日～12月9日の毎週水曜日18:30～20:30②11月15日～12月13日の毎週日曜日

自然体験ツアー

ツアー名	日時	会場	申込期間
①登計トレイルで森林セラピーとテラリウム体験	①11月14日(土)②11月21日(土)8:00～17:40	登計トレイル(奥多摩町)など	10月13日～27日
②錦秋の青梅へ、都心から電車で約1時間、森とつながる大人旅	①11月24日(火)②11月26日(木)9:30～15:00	青梅丘陵ハイキングコース(青梅市)など	10月19日～11月2日
③竹林整備体験と竹灯籠づくり	①11月28日(土)②12月5日(土)8:30～17:00	ヨリドコ小野路宿(町田市)	10月26日～11月9日
④間伐体験、杉の葉のクリスマスリース作り	①12月6日(日)②12月13日(日)7:30～18:30	教育の森(檜原村)	11月2日～16日
⑤森林整備の見学&体験ワークショップ	12月20日(日)8:30～16:30	タヤけ小やけふれあいの里(八王子市)	11月16日～30日

※集合場所①③④東京駅周辺②青梅駅⑤八王子駅

- 対 ①②③⑤小学5年生以上(小学生は保護者同伴。17歳以下は親権者の同意書が必要)④小学生(2人まで)と保護者
- 定 ①6人②4人③5人④8人⑤3人(各抽選)
- ¥ 昼食代など1人2,500円
- 申 各申込期間に、区Web
- 問 (株)日本旅行(☎080-7017-7664)



10:00～12:00(各全5回)
場 勤労福祉会館(区民センター内)
対 18歳以上の区内在住・在勤者
定 各16人(先着)
¥ 保険料500円、会場使用料1回200円
申 10月16日から、窓口
先 中小企業センター・勤労福祉会館
(☎3711-1135。月曜日休館)

五感の庭で園芸体験

時 11月14日(土) 15:00～16:00
場 花とみどりの学習館
内 公園の花壇で園芸を体験する
定 10人(抽選。小学3年生以下は保護者同伴)
申 10月15日～29日に、
区Web
問 同館(☎5721-0871)

科学大生と一緒に作ろう！
工作教室

時 11月15日(日)①10:00～11:30
②13:30～15:00
場 緑が丘文化会館
内 紙コプターの作成
師 東京科学大学サイエンステクノ
対 小学2～6年生
定 各30人(抽選)
¥ 教材費100円
申 10月22日までに、区Web/ハガキ
(記入例①～④と学年)
先 緑が丘文化会館(〒152-0034緑が丘2-14-23、☎3723-8741)

認知症サポーター養成講座

時 11月17日(火) 14:30～16:00
場 第18会議室(総合庁舎本館地下1階)
内 認知症についての解説や接し方など
定 30人(先着)
申 10月16日から、区Web/電話
先 福祉総合課
認知症施策推進係
(☎5722-9702)



「不登校」を考える保護者のつどい

内容など	時間
講演「子どもが動き出すまで、私たちにできること～不登校から考える安心と自己決定」 師 公認心理師 普川くみ子氏	13:00～15:00
保護者交流会 進行役 sunow代表 佐野祐介氏	15:15～16:30

時 11月15日(日)
場 大会議室(総合庁舎本館2階)

定 100人(先着)
申 10月16日～11月9日に、区Web
問 めぐる学校サポートセンター
(☎3715-1531)

高次脳機能障害への理解を深める

時 11月18日(水) 14:00～16:30
場 めぐるパーシモンホール小ホール
師 世田谷公園前クリニック名誉院長 長谷川幹氏など
定 60人程度(先着)
申 10月16日から、電話/FAX(記入例①③④)
先 西部包括支援センター
(☎5701-7244、FAX 3723-3432)

秋野菜の収穫体験

時 11月21日(土) 9:00～12:00。
雨天時は11月22日(日)
場 杉村農園(世田谷区上野毛4-21)
内 サツマイモ、ネギ、サトイモなどを収穫(生育状況などで変更する場合あり)
対 区内在住者
定 50組(1組5人まで。抽選)。変更となる場合あり
¥ 1組2,000円
申 10月23日までに、区Web/往復ハガキ(記入例①②④と参加者全員の③〈代表者にマル印〉)
先 産業経済・消費生活課
経済・融資係
(☎5722-9879)

小学5年生の理科クラブ(後期)

時 11月21日～12月12日の毎週土曜日、令和9年1月9日(土)・23日(土) 13:30～15:30(全6回)
場 中央町社会教育館
内 身の周りの科学を発見して理科に興味を持てるようになる実験や活動
師 おちゃっこLab.など
対 小学5年生(前期参加者を除く)
定 16人(抽選)
¥ 教材費など1,000円
申 10月31日までに、区Web/FAX/ハガキ(記入例①～④と学校名)/窓口
先 中央町社会教育館(〒152-0001中央町2-4-18、☎3713-4127、FAX 3792-9202)

まち歩きボランティアガイド
養成講座

時 11月21日(土)、12月5日(土) 13:30～16:30(全2回)
場 下目黒住区センターなど
内 活動を始めるために必要な観光ボランティアの役割など。会場周辺で実地研修あり

定 20人(抽選)
¥ 保険料など500円(めぐる観光まちづくり協会会員は300円)
申 11月1日までに、FAX/ハガキ/Eメール(記入例①～⑤)
先 めぐる観光まちづくり協会(〒153-0051上目黒2-1-3中目黒GT内、☎5722-6850、FAX 5722-6891、✉meguro@meguro-kanko.com)

LGBTグループ相談

時 11月21日(土) 14:00～15:30
場 男女平等・共同参画センター
内 LGBTに関して専門知識があるスタッフが進行役となり、参加者同士で悩み事などを話す
定 6人(先着)
申 10月16日から、区Web/電話/FAX(記入例①～④)
先 同センター(☎5721-8570、FAX 5721-8574)

区内文化財めぐり

時 11月28日(土) 9:30～12:00
内 浮世絵などを手がかりに、三田周辺の江戸時代の名所や近代以降のランドマークを巡る(徒歩約4km)
定 30人(抽選)
¥ 保険料50円
申 11月5日までに、区Web/FAX/ハガキ(記入例①と参加者全員〈4人まで〉の②～④)
先 生涯学習課文化財係
(☎5722-9320、FAX 3715-3099)

文化交流講座
もっと知ろう狂言の魅力

時 11月29日(日) 14:00～15:45
場 中目黒GTプラザホール
師 狂言師 奥津健太郎氏など
内 狂言の基礎的な知識と実演
定 100人(先着)
申 10月16日～11月15日に、区Web/FAX(記入例①～④と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、FAX 5725-6160、✉meguro@unesco.or.jp)

人生100年時代の
長生き身体づくり講演会

時 11月30日(月) 14:00～15:30
場 大会議室(総合庁舎本館2階)
内 健康長寿・健康づくりのポイントなど
師 東京都健康長寿医療センター医学博士 青柳幸利氏
対 区内在住者
定 100人(先着)

申 10月16日から、区Web/電話
先 介護保険課介護予防係
(☎5722-9608)

東京音楽大学
オーケストラ定期演奏会

時 12月4日(金) 18:30開演(17:30開場)
場 東京芸術劇場(豊島区西池袋1-8-1)
出演 梅田俊明(指揮)など
¥ 全席指定1,500円(未就学児は入場不可)
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 50人(先着)
申 10月19日10:00～26日10:00に、専用Web
問 同大学演奏センター
(☎6455-2757)

大人の演劇ワークショップ
『演劇への招待』

時 ①12月12日(土)②12月13日(日) 10:00～16:00
場 中目黒GTプラザホール
師 ままごと主宰 柴幸男氏など
対 18歳以上
定 各20人(抽選)
¥ 参加費3,000円
申 11月10日までに、ハガキ/Eメール(記入例①～⑥と希望日程①または②、Eメールアドレス、演劇経験の有無、応募動機)
先 めぐるパーシモンホール事業課(〒152-0023八雲1-1-1区民キャンパス内、☎5701-2913、✉otonaengeki@persimmon.or.jp)

新春特別公演 神田伯山一門会

時 令和9年1月6日(水) 13:00開演(12:30開場)
場 めぐるパーシモンホール大ホール
出演 神田伯山(講談)など
¥ 全席指定S席3,800円、A席3,300円
チケット取り扱い 同ホールチケットセンターWeb/電話(☎5701-2904)/窓口。10月27日発売(窓口は10月28日から)
問 同ホール事業課
(☎5701-2913)



スポーツ

スポーツde障がい者交流会

内容	時間	定員(抽選)
①バスケットボール 交流会・試合	9:00～ 12:00	40人
パラスポーツ交流会 ②フロアボール ③ポッチャ	12:30～ 15:30	各30人

時 11月3日(祝)
場 中央体育館
対 ①知的障害がある小学生以上
②③小学生以上
申 10月15日～20日に、区Web/FAX/
往復ハガキ(記入例①～⑤と性別、
障害の有無、希望イベント名①～
③のいずれか〈複数選択可〉、区内
在勤・在学者は所在地・名称)/窓口
先 中央体育館(〒152-0002
目黒本町5-22-8、
☎3714-9591、
FAX 3714-9540)



グラウンド・ゴルフ教室

時 11月27日(金) 10:00～14:30
(雨天時は後日日時を連絡)
場 砧野球場(中央体育館から送迎
バスあり)
師 目黒区グラウンド・ゴルフ連盟指
導員
対 中学生以上
定 20人(抽選)
¥ 保険料など600円
申 10月15日～11月5日に、区Web
/FAX/往復ハガキ(記入例①～
⑤、送迎バス利用の有無、区内在
学・在勤者は所在地・名称)/窓口
先 目黒体育協会(〒152-0002
目黒本町5-22-8中央体
育館内、☎5722-8088、
FAX 5734-1032)



お知らせ

総合教育会議の公開

時 11月17日(火) 9:30～11:00
場 教育委員会室(総合庁舎本館6
階)
問 企画経営課(☎5722-9106、
FAX 5722-6134)。傍聴希望者は
当日会場へ。手話通訳希望者は
11月2日までに予約

請願・陳情の受け付け

第4回区議会定例会は11月20日
(金)～12月4日(金)に開催予定で
す。
請願(紹介議員が必要)・陳情の審
査を希望するかたは、11月11日
(水) 12:00までに区議会事務局へ
持参してください(原則、郵送では
審査不可)。提出は請願・陳情事項
と趣旨を文書(邦文)にして、請願・

陳情者の記入例②～④と提出年
月日を記載し、署名または記名押
印してください。詳細はお問い合
わせください。

〈第3回定例会の議決結果は区議会
だより10月30日号に掲載します〉
区Webのほか、区議会事務局(総合庁
舎本館5階)、区立施設、新聞折り込
みで配布します。

問 区議会事務局議事・調
査係(☎5722-9415、
FAX 5722-9335)



生活のしづらさなどに関する調査

障害や難病などで生活のしづらさ
が生じているかたの実態を把握す
るため、全国で行われる調査です。
対象地区には10月下旬にお知らせ
を配布し、11月1日～24日に調査
員が訪問して調査票の配布などを
行います。
問 障害施策推進課障害施設係
(☎5722-9893、FAX 5722-6849)

国民年金保険料育児免除制度開始について

10月1日から、育児免除制度が始ま
りました。年金受給額は納付した場
合と同じように反映されます。詳細
は区Webをご覧ください。
免除期間 子どもが1歳になる誕
生日の前月まで
対 国民年金第1号被保険者の父母・
養父母
問 国保年金課国民年金係
(☎5722-9814)



国民健康保険料の納付書を送付します

11月中旬に、11月期～令和9年3
月期分の納付書を送付します。各月
の納期限までにお支払いください。
問 国保年金課資格賦課係
(☎5722-9810)

小・中学校夏休み優秀作品展

区立小・中学校の児童・生徒が、夏
休みに自由研究などで作成した絵
や工作、研究成果などのうち優秀な
ものを区Webに掲載します。
掲載期間 11月2日から1年間
問 めぐろ学校サポート
センター(☎3715-
1531)



警察巡回連絡キャンペーン・出張相談

①巡回連絡キャンペーン
時 10月19日(月) 9:30～11:30
内 警察官が家庭などを訪問する「巡
回連絡」の周知と防犯などの相談
②暴力団などに対する警察出張相談

駅前放置自転車クリーンキャンペーン

10月22日～31日に、住区、区内官公署、駅などでキャ
ンペーンポスターを掲示し、自転車の放置禁止を呼びか
けます。
問 土木管理課自転車対策係(☎5722-9444)



時 10月30日(金) 9:00～16:00
..... ①②共通
場 西口ロビー(総合庁舎本館1階)
問 目黒警察署(☎3710-0110)、
碑文谷警察署(☎3794-0110)

10月15日～21日は違反建築防止週間です

違反建築の防止を図り、住みよい安
全なまちづくりを進めるため、建築
パトロールを行います。建物を建築
する場合は、必ず建築確認を申請
し、完了検査を受けてください。
問 建築課監察係(☎5722-9649)

友好都市・角田市産の新米をご賞味ください

宮城県角田市産「つや姫」の新米
を、東京都米穀小売商業組合目黒
支部加盟店で10月下旬から販売し
ます。(価格は店頭に表示。売り切れ
次第終了)。
問 東京都米穀小売商業
組合目黒支部(高柳
☎090-7247-8873)



中学校通信教育課程の生徒募集

戦後の混乱などにより中学校で十
分に学べなかった65歳以上のかた
などを対象に、千代田区立神田一
橋中学校通信教育課程の募集を
行っています。出願方法など詳細
は、お問い合わせください。
申込期限 11月20日(消印有効)
問 同中学校
(☎3265-5961)



保健衛生

歯科保健講座「歯周病と健診の重要性」配信

10月16日から、区公式YouTube
チャンネル「めぐろTV」でご覧になれ
ます。
師 東京都目黒区歯科医師会
上田隼也氏
問 地域保健課
地域保健サービス係
(☎5722-7057)



見て学んで体験できる!健康フェスティバル

時 10月25日(日) 11:00～16:00

場 日扇会第一病院
内 院長による健康講演、バイオリン
コンサート、血管年齢、ロコモ
チェック、医療福祉相談、薬剤師
体験、BLS(心肺蘇生法)体験、ア
ロママッサージなど
問 同病院(☎3718-7281)

妊婦ごはんとおーラルケア

時 11月11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・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 10月16日～11月9日に、区Web
問 地域保健課
地域保健サービス係
(☎5722-9390)



市民講座 早期からの緩和ケア

時 11月28日(土) 13:30～15:00
内 オンラインで開催
師 日本赤十字社医療センター緩和
ケア科部長 高橋尚子氏
定 500人(先着)
申 区Web
問 東京医療センター
市民講座事務局
(☎3411-0111)



人材募集

税務課当初賦課事務補助員(会計年度任用職員)

詳細は区Webまたは募集要項(問い
合わせ先で配布)をご覧ください。
申込期間 10月15日～30日
問 税務課税務係
(☎5722-9819)



勤労者サービスセンター(事業年度任用職員)

詳細は同センターWebまたは募集要
項(問い合わせ先で配布)をご覧く
ださい。
申込期限 11月10日
問 目黒区勤労者サービ
スセンター(☎3715-
4135)





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	
生活	年金・労務相談 予 (Web)	第3(金)		広報広聴課 (☎5722-9424)
	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	
	住宅増改修相談	第2・4(金) ※11月のみ 第3・4(金)	10:00～16:00	
	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	
	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	
	女性のためのこころの悩み みなんでも相談 予 (☎)	毎週(火)～(土) (祝・休日を除く)	10:00～16:00	
人権・男女平等	女性のための法律相談 予 (☎)	第2・4(土)	9:30～12:05	男女平等・共同参画センター (☎5721-8570)
	女性のためのからだの相談 予 (☎)	第1・3(土)	10:00～12:00	男女平等・共同参画センター (☎5721-8573)
	LGBT相談	第3(土)	14:00～17:00	男女平等・共同参画センター (☎5721-8583)
	子育て総合相談	毎週(月)～(土)	8:30～17:00	こども家庭センター利用者支援係 (☎3715-2641)
子育て・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〉 11月16日(月) 15:15～15:45 〈グループ〉 11月16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10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 (☎)	11月9日(月) ①9:15②10:15③11:15から 11月16日(月) ①9:15②10:15③11:15から	地域保健課 地域保健サービス係 (☎5722-9390)
健康・福祉	健康・衛生	〈乳幼児の食事相談〉 予 (Web)	11月9日(月) ①13:15②14:15③15:15から 11月16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〉 11月4日(水) 9:30～11:20 11月17日(火) 15:15～15:45 11月24日(火) 9:30～11:20 〈グループ〉 11月17日(火) 13:30～15:00		地域保健課保健相談係 (☎5722-9504)
		11月11日(水)・17日(火)・25日(水)		地域保健課 地域保健サービス係 (☎5722-7057)
		11月2日(月) 9:30～11:30 11月5日(木) 13:30～15:30 11月18日(水) 9:30～11:30		地域保健課保健相談係 (☎5722-9504)
		11月2日(月) 9:30～11:30		
	HIV・性感染症 相談・検査 予 (Web) ※予約は10月19日から	11月9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 (☎)	11月6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 (☎)	11月25日(水) 14:00～15:30		
福祉	福祉の総合 相談窓口(福祉の コンシェルジュ) オンライン相談もあります	毎週(月)～(金)	8:30～17:00	①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)
		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

10月18日(日)	秋草歯科医院 自由が丘1-7-15-4階	☎3717-7378
10月25日(日)	米津歯科医院 目黒本町1-10-13	☎3711-1767

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.
62



子ども主体の居場所で 自由に学んでほしいです

NPO法人あおぞら代表

みやした あきこ

宮下 晶子さん（72歳）

京都生まれ。大阪音楽大学ピアノ科で学んだ後、高校教師として教壇に立つ。結婚を機に目黒区に移り住み、子どもコーラスを始める。令和4年に多彩な子どもの居場所づくりを目指し、NPO法人あおぞらを設立。現在、(公財)日本国際連合協会の評議員も兼任。

未来への希望を込めた「あおぞら」の誕生

「教師時代、厳しい家庭環境の生徒に会い、何もできない歯がゆさを感じたのが、ボランティア活動に目覚めた原点でした」と語る宮下さん。以来、子どものためにできる支援を模索し続け、25年前、娘さんの通う東根小学校で、子どもたち5人を集めて子どもコーラス「コスモス」を始めました。今では20人規模となり、卒業生は200人を超えるほどになりました。

コロナ禍では「先の見えない世の中でも希望を届けたい」とチャリティーコンサートを企画。多文化共生を見据え、ミャンマー人やアフリカ人・オーストラリア人の友人、地域のかたに協力を依頼し、「世界の子どもたちに笑顔を届け

る」をテーマに実現しました。それを機に、もっと未来を担う子どもたちが楽しみ、明るい未来を描けるよう、そして将来社会で活躍できるよう手助けしたいという思いから、NPO法人あおぞらを設立。本格的な活動へと踏み出しました。

一人一人の興味に沿う多彩な居場所づくり

あおぞらの活動は多岐にわたります。以前に鑑賞した子どもコーラスの発表会で、障害の有無を超えて共に歌う姿に感動し、歌好きなら誰でも参加できる子どもコーラスを立ち上げたそうです。また、宇宙体験教室では宇宙テーマパーク設立を目指す研究者を招き、子どもの宇宙への興味を広げています。



プロから落語を教わる落語講座「らくご笑学校」では、「普段おとなしい子が高座では一転して明るくしゃべる。その姿には本当に驚かされます」と宮下さんはうれしそうに話します。子どもたちがいつもと違う姿を見せられる、かけがえのない居場所となっているようです。

子ども一人一人が望む未来へ

令和7年からは新たに区内の飲食店と協力し、地域の小・中学生を対象にした月2回の「宿題カフェ」をスタート。宿題のサポートをしたり、自由に遊べる場を提供したりしながら、片付けやあいさつといった礼節の指導も怠りません。「遊んで終わりではなく、やるべきことはきちんとやる。それが最も大事だと考えています」。また、カフェでの様子から子どもの心情を察することも多いそう。気になる点があれば保護者に事情を聞き、適切な心のケアに努めています。今後について、「子どもが主体的に学べる場をより増やしていきたい。同じ思いを持つ方々に参画してほしいです」と話す宮下さん。子ども一人一人が生き生きと学び、望む未来へと歩んでいけるよう、地域の居場所づくりに取り組む強い思いが伝わってきました。



スポーツ

北部地区・中央地区スポーツ大会

①中央地区スポーツ大会

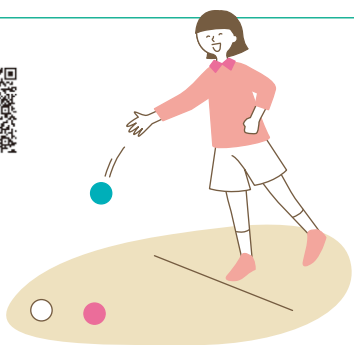
時 11月8日(日)9:30～12:00
(9:15から受け付け)

場 碑文谷体育館

内 ボッチャ

対 五本木・鷹番・油面住区の
小学3年生以上

定 各住区16人(先着)



②北部地区ファミリースポーツ大会

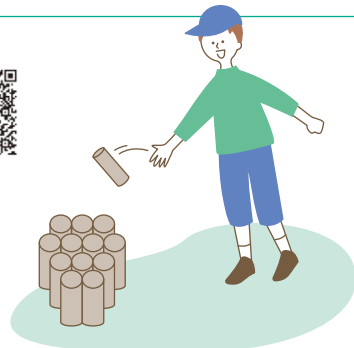
時 11月15日(日)9:30～12:00
(9:00から受け付け)

場 東山中学校体育館

内 モルック

対 烏森・東山・菅刈・駒場住区の
小学4年生以上

定 各住区20人(先着)



①②共通

申 ①10月16日～11月1日 ②10月20日～11月3日に、窓口
先 各地区の住区センター

問 スポーツ振興課スポーツ事業係(☎5722-9695、FAX5722-9754)



お知らせ

ひとり親家庭等 医療費助成制度



ひとり親家庭などのかたが病気やけがをした際に、医療費(保険診療)の自己負担分(一部または全部)を助成します。申請方法など詳細は、お問い合わせください。

※ 区内在住で健康保険に加入している、次の①～⑤のいずれかに該当する子ども(18歳到達後最初の3月31日まで。中度以上の障害がある場合は19歳まで)と養育者

①父母が離婚・死亡・生死不明・未婚などにより、ひとり親の状態にある

②父(母)に1年以上遺棄されている

③父(母)が裁判所からDV保護命令を受けている

④父(母)が法令により1年以上拘禁されている ⑤父(母)に重度の障害がある

※父か母が事実上の婚姻関係にある(⑤を除く)場合は、受給不可

※生活保護受給者や児童福祉施設などの入所者は受給できない場合あり

※前々年の所得が所得制限額(下表)未満

扶養人数	請求者本人	孤児などの養育者、 配偶者・扶養義務者
0人	208万円	236万円
1人	246万円	274万円
2人	284万円	312万円

※以下、扶養人数が1人増すごとに38万円を加算

※所得は、年間収入から給与所得控除または必要経費、医療費控除、ひとり親控除、特定親族特別控除(令和7年中の所得から適用)などを差し引いたもの

現況届の手続きをしてください

ひとり親家庭等医療証は、毎年1月1日に更新されます。現在、ひとり親家庭等医療証をお持ちのかたへ、10月下旬に現況届の書類をお送りします。手続きが完了しない場合は、来年以降の交付ができません(期限は11月30日まで)。

問 子ども若者課育成給付係(☎5722-9645、FAX5722-9328)



お知らせ

頑張りがすぎない 介護のために



介護を一人で抱え込まないために、講演会や介護者の会を開催しています。介護中のかたはもちろん、これから介護に関わるかたもぜひご参加ください。

「介護者のつどい」

精神科医師から介護者自身の健康を保つためのポイントを学びながら、すてきな音に癒やされませんか。ボランティアと参加者同士で気軽に話せる時間を設け、地域のつながりづくりを応援します。



時 11月20日(金) 14:30～16:30

場 大会議室(総合庁舎本館2階)

内 基調講演「頑張りがすぎない介護のコツとディジュリドゥのしらべ」、ディジュリドゥ(オーストラリア先住民に伝わる民族楽器)によるライブ、交流・相談ブース



師 秋川病院院長 植田宏樹氏など

対 区内在住・在学・在勤者 定 80人(先着)

申 10月16日～11月6日に、区Web/電話(手話通訳希望者はその旨)



「介護者の会」 5地区で月1回開催中!

介護者同士で介護に役立つ情報の交換をしたり、悩みや不安を話したりできる場所です。



地区	名称	曜日	時間	場所
北部	天空(そら)の会	第2木曜	13:30～15:30	北部地区サービス事務所
東部	あづまの会	第3水曜	13:30～15:30	総合庁舎
中央	八重(やえ)の会	第4木曜	13:30～15:30	中央町さくらプラザ
南部	悠楽(ゆら)の会	第4水曜	13:30～15:30	目黒本町社会教育館
西部	なごみの会	第3木曜	10:00～11:30	心身障害者センターあいアイ館

問 先 福祉総合課認知症施策推進係(☎5722-9702、FAX 5722-9062)



お知らせ

目黒観光検定を実施します!



目黒の観光をより楽しみ、目黒の魅力を知ってもらうために、目黒観光検定をオンラインで実施します。申し込み方法など詳細はめぐろ観光まちづくり協会Webをご覧ください。

目黒観光検定とは?

めぐろ観光まちづくり協会が認定する検定試験です。「知ってから行くと目黒の観光が10倍楽しくなる」をテーマに、区内の観光スポットにまつわる歴史や逸話、見どころなどに関する理解度を測ります。合格者には、特製カードホルダーと氏名入り合格証が贈呈されます。

時 令和9年1月17日(日) 10:00～22:00(任意の60分間)

内 公式テキスト「目黒観光大百科」から出題。100点満点のうち、80点以上で合格

¥ 検定料3,500円

申込期限 12月31日

目黒観光大百科(1冊1,100円)は、同協会(上目黒2-1-3中目黒GT内)窓口、または同協会Webで販売。(Webから購入する場合は、別途送料1冊200円)



問 めぐろ観光まちづくり協会(☎5722-6850、FAX 5722-6891)

PRESENT



抽選
1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!

アニメ「かくしごと」のエンディングテーマに登場する区内の橋の名前は?

ヒントは3ページに

めぐろ区報 読者プレゼント

今月のプレゼント シャンプーヘッドスパ60分コース

対 区内在住者

申 10月30日までに、区Web/ハガキ(クイズの答え、区報で取り上げてほしいこと、今号の感想、郵便番号・住所、氏名、年代)

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 休息の庭 目黒店

日々の疲れを定期的に癒やす場所として、毎日にやる気や意欲を感じられるきっかけを提供するヘッドスパです。健康な体が、豊かな心と明るい思考の源になります。

時 11:00～15:00(不定休)

場 下目黒2-18-15-101

☎090-6698-1890



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>>>



今回の食べきり食材
梨の皮・
ブロッコリーの茎

火を使わず簡単、食物繊維たっぷり! 環境にも体にも優しい一品です。



調理時間 10分

材料(2人分)

梨の皮 30グラム
ブロッコリーの茎 30グラム
油 小さじ1
豚ひき肉 80グラム
水 1/2カップ(100ミリリットル)
カレールウ 1片(20グラム)
食パン 1枚

梨の皮のカレーtoast

作り方

- 1 よく洗った梨の皮をむき、皮をみじん切りにする。
- 2 ブロッコリーの茎をみじん切りにする。
- 3 耐熱性のボウルに1、2、油、豚ひき肉、細かく切ったカレールウ、水を入れて混ぜる。
- 4 3 にレンジ用のふた(ラップでも可)をして、600Wのレンジで3分加熱する。
- 5 4 を混ぜ、食パンにのせて700Wのオーブントースターで3分焼く。
- 6 食パンを食べやすい大きさに切る。

※ブロッコリーの茎に葉が付いている場合は葉も使います
※ご飯にかけたり、ディップとしてゆでた野菜につけたりしてもおいしくいただけます
※最後にブロッコリーやプチトマトなどを散らすと彩りになります

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)



講座・催し

60歳からハマる!始める!ダンス

「体を動かす機会を増やしたい」「新しい仲間と出会いたい」「ダンスに興味はあるけれど初心者だから不安」などと考えているかたにおすすめです。

①仲間と楽しく健康づくり! ウェルネス・ダンス・ベース



「ダンスを通じて地域で集い、ウェルネス(健康)につながる場」を目的に誕生したダンスコミュニティです。同じメンバーで継続して活動するため、地域の仲間づくりにもつながります。楽しく体を動かしながら、心も体も元気になる時間を一緒に過ごしませんか。

時 12月10日・24日、1月7日・21日、2月4日・18日、
3月4日・18日の木曜日17:30~18:30(全8回)

場 大会議室(総合庁舎本館2階)



運営・ダンスレクチャーは、主に(株)LDH JAPAN所属インストラクターの指導を受けためぐろ区民インストラクターです。



②めぐろ×LDH シニア青春ダンス講座



(株)LDH JAPAN所属インストラクターによる、ダンスの楽しさや魅力を体験できる講座です。この機会に、音楽に合わせて無理なく体を動かす楽しさやダンスの魅力を体験してみませんか。

時 11月12日(木) 17:00~18:00 場 EXPG STUDIO TOKYO



①②共通

対 立位で軽い運動ができる、60歳以上の区内在住者 定 各30人(初参加者を優先して抽選)

申 ①10月16日~30日 ②10月16日~26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

これらの講座はMDC Senior Wellness Project(シニア・ウェルネス・プロジェクト)から生まれました



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)



お知らせ

目黒区区政功労者表彰



区は、区政の振興発展と区民福祉、文化向上に貢献したかたを、区政功労者として表彰しています。今年度は、10月1日にめぐろパーシモンホールで区政功労者表彰式を行い、126人を表彰しました(五十音順。敬称略)。

●自治功労

区議会議員 山本ひろこ

付属機関等委員 池田幸雄、大竹智、吉川理子、久保鈴子、清水泰樹、村山武彦、吉村伸子

●地域自治振興功労

住区住民会議役員など 大橋優子、森田敦子

町会自治会役員など 朝倉静子、安藤博、石井晟、稲村とし子、大西昌善、小澤淑子、加藤健、金森博寿、河手正子、駒形由美、斎藤久美子、塩原啓作、須賀幸子、鈴木規子、鈴木春枝、高木啓子、辻井典子、椿雄、中井澄子、中村雅美、西田由美子、野中久仁子、福田美恵子、武藤国宏、渡邊良章

●地域社会発展功労

交通安全協会役員 近藤美知子

防犯協会役員 今井孝志

消防関係団体役員 佐藤興治

消防団員 荒井力、今井誠、河上翔太、川島和彦、川原伸昭、清水浩一、高松洋一、瀧澤知子、田邊明美、田村勝、中林功、西崎翔、林和志郎、船越三枝子、増田順治

投票管理者・立会人 小川正、杉本和弘、

藤田小春、村松ひさ子

明るい選挙推進委員 吉岡一明

防災区民組織の構成員 今井忠一、瀬谷陽三郎、山田順一

●納税功労

納税関係団体役員 和泉田勲、鍋木敏嗣、仁科健治

●学校教育功労

私立幼稚園教職員 久保田八千代、小杉由紀子、鈴木朝子、高橋さと子、田畑優子、原鮎美、三浦悦子

●社会教育・スポーツ振興功労

PTA役員 板井淳、岩富孝允、工藤香織、佐藤美亜、矢口捺視

スポーツ推進委員 新井裕之、石原容子、伊藤道昭、中村佑、東誠

青少年委員 入江正、小倉恵子、三田春彦

スポーツの普及・振興 釧持とよ子

●文化功労

芸術、文化活動団体役員 小野瀬康裕、原正裕、望月 昇

芸術文化の普及・振興 花柳百々樹

●社会福祉功労

保護司 増田勝美

社会福祉関係団体職員 池田喜代江、伊藤彩由美、木寄秀一、圓谷嘉宏、鶴田勇一

家庭福祉員 山本啓子

竹の子クラブ役員 阿部富江、佐治富士子、高橋大

在宅福祉サービスセンター協力会員 大野利子、吉川敏子、吉田昌子

●保健衛生功労

保健衛生関係団体役員 飯ヶ谷知彦、田島厳吾、花谷勇治、吉田敏英、渡邊英章

学校医 飯塚雄志、中澤伸子、中島悦子、西山久美子

学校歯科医 奥居憲太郎、堀井昇

学校薬剤師 小林正

保育園医 柴若継雄

●産業振興功労

中小企業関係団体役員 伊藤勲、伊庭秀幸、牛山隆二、小田秀知、佐藤昇、下平景一、豊島利男、中村健二郎

●労働精励

職務精励・和菓子産業の振興 宮田健治

●建設功労

建設事業団体役員 石川智章

●奉仕・徳行功労

ボランティア活動 秋山清

問 総務課総務係(☎5722-9205、FAX 5722-9409)

目黒区からの情報を発信中!



区公式
ウェブサイト



区公式YouTube
チャンネル
「めぐろTV」



区公式X
「目黒区広報広聴課」



LINE
公式アカウント
「目黒区」



※めぐろ区報は、区公式ウェブサイトで多言語でご覧になれます。Meguro City Newsletter is available in multiple languages on Meguro City official website.

