

さくら咲き 心地よいまち ずっとめぐろ

MEGURO

めぐろ区報

11 | 1

令和8年(2026年)

NO.2244

歩くたび、好きになる。

広がる、
自由が丘の魅力。



Main Contents

p.2・3 特集 動き出す自由が丘の未来

p.4 めぐろ国際交流フェスティバル

p.6 高齢者のスマホ購入費用を助成します

p.12 メグロダンスコネクション開催!

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 >>>



歩くたび、好きになる。

広がる、自由が丘の魅力。

「自由が丘」が誕生して間もなく100年。親しまれてきたまちのにぎわいを守りながら、より安全で快適なまちを目指すまちづくりが進んでいます。魅力が広がっていく「これからの自由が丘」を紹介します。

☎ 地区整備課 (☎ 5722-9427、☎ 5722-9239)



自由が丘って
こんなまち！

☕ カフェやスイーツ店が豊富！

老舗の洋菓子店からトレンド感あふれる話題のカフェまで、注目のお店が集まって、スイーツ巡りやカフェでのひとときを楽しむ人のにぎわっています。



🚩 季節ごとにイベントを開催！

春にはスイーツフェスタ、夏は盆踊り大会、秋には女神まつりと、例年季節ごとにイベントを開催。まち全体で盛り上がり、活気あふれる自由が丘の景色を楽しめます。



新複合型商業施設 1-29 地区 JIYUGAOKA MUSE SQUARE開業 (自由が丘ミュージスクエア)

地下1階から地上5階にかけて、食やファッションなど、暮らしに彩りを与える店舗が集結。伝統とトレンドが調和する自由が丘の本質的な価値を見つめ直し、人々が集える新たな空間が創出されました。上層階には住宅が配置され、商業と居住が調和した複合市街地が形成されています。



Tips 施設名に込められた想い

自由が丘のシンボルである女神像と一緒に、まちを見守り続けたいという想いを込めて、「MUSE(=女神)」を冠した名称になりました。ロゴは、女神像の翼をモチーフとし、3本のラインは「過去・現在・未来」を表現。時代を超えて愛される自由が丘のまちを表しています。



JIYUGAOKA MUSE SQUAREは、「自由が丘未来ビジョン」が描く未来のまちづくりにつながる新たな拠点です。



自由が丘未来ビジョンの詳細はこちら

「自由が丘未来ビジョン」に沿った取り組み

「楽歩」環境

すずかけ通りに幅6mの広い歩道を整備。安全に歩きやすくなり、買い物や散策をより楽しめるようになりました。

「緑装」のまち

建物周辺やテラスに植栽を配置し、駅前でも身近に緑を感じられる環境を整備。緑豊かな景観を創出しています。

多様な利用者が交流

「SHARE LOUNGE」や「こどもでぱーと」、「産業能率大学のラウンジ」など多彩な機能が集結。子どもから学生、地域住民、来街者まで、多くの人が出会い交流できる場になっています。

まちの安心感

災害時に利用できる一時滞在施設や防災備蓄倉庫を完備。地域の防災力を高めることで、だれもが安心して過ごせるまちづくりを進めています。

デジタル技術の活用

1階正面入口前にデジタルサイネージを導入。利用者に必要な情報を分かりやすくお届けし、自由が丘を快適に便利に楽しめるおもてなしを提供します。

Before

After

駅前地区

魅力ある、駅前まちづくりを検討中

自由が丘駅前の玄関口として、駅からまちの奥へと自然に歩を進めたいような空間づくりを行い、道路拡幅により安全で歩きやすいまちづくりを目指しています。

まちを率いるリーダーが描く未来

JIYUGAOKA MUSE SQUAREの開業に当たり、再開発をリードしてきたお二人に、これからの自由が丘への想いを話していただきました。



自由が丘一丁目29番地区市街地再開発組合理事長
岡田一弥さん

地域の想いを一つに
進化する自由が丘

JIYUGAOKA MUSE SQUAREの建設は、まちを愛する地権者や地域の皆さまが進めてきた共同建て替え事業です。交通網の発達による他エリアとの競合や、非常時の対策といった課題に対して、根本的な解決を図っていくため、想いを一つに取り組みできました。皆さまの熱量で生まれたこの施設と、パワーアップしていく自由が丘をぜひ実感してください。



自由が丘商店街振興組合理事長
魚見嘉男さん

12の商店街から広がる
新しいまち歩き

自由が丘は12の商店街が平面に広がるまちですが、JIYUGAOKA MUSE SQUAREの誕生で、縦への広がり新たな回遊の起点が生まれました。「自由が丘」が誕生して間もなく100年を迎えます。再開発で培ってきたまちづくりの経験を生かし、自由が丘の未来を次世代へつないでいきます。変わらないまちの魅力と共に、新たな自由が丘の一面もぜひお楽しみください。



Tips 街路灯へのこだわり

12の商店街ごとに異なるデザインの街路灯が設置されています。それぞれの街並みを明るくおしやれに彩る、自由が丘の隠れた注目ポイントです。



緑のにぎわいあふれる ウォーカブルなまちづくり

道路や駅周辺の整備に必要な空間を確保しながら、広場や緑地などのオープンスペースを創出します。人々が集い、憩うことができる、歩いて楽しめるまちづくりを進めています。





講座・催し

めぐろ国際交流フェスティバル



多彩な文化に触れ、地域に暮らす人々と交流できるイベントです。今年度のテーマは「世界はひとつ屋根の下～話そう、笑おう、つながろう」。さまざまな国・地域の文化体験や展示、パフォーマンスなど、見て・体験して楽しめるプログラムがそろいます。年齢や国籍を問わず、どなたでも気軽にお越しください。

時 11月15日(日) 11:00～16:00 場 中目黒GT

多文化が集まる特別な1日!

区内大使館による展示ブースや物産販売をはじめ、世界の文字体験や国際交流支援団体のブースなど、見どころが盛りだくさん。体験や交流を通して、身近に広がる世界とのつながりを見つけてみませんか。着ぐるみの登場など、子ども向けのプログラムもあります。多文化が交わる地域の魅力を会場で体感してください。

- 多国籍料理のキッチンカー
- 国際親子チームのよさこい踊り披露
- 民族衣装ファッションショー など



問 目黒区国際交流協会(☎ 3715-4671、FAX 3715-4672)



講座・催し

角田市物産・パネル展 かくだがやってくる!



5つの「め」(こめ、うめ、まめ、ひめ、ゆめ)が名産の友好都市・宮城県角田市から、こだわりの商品が届きます。また、角田市との交流の様子もパネル展で紹介します。ぜひお越しください。

時 11月4日(水)・5日(木) 10:00～15:00 場 西口ロビー(総合庁舎本館1階)



問 文化・交流課交流推進係(☎ 5722-9291、FAX 5722-9378)



講座・催し

みんなで家をつくろう お菓子の家づくり教室



親子で楽しみながら、会場でお菓子の家をつくって、子どもたちにまちづくりに興味を持ってもらう教室です。

時 12月12日(土) 13:00～16:00
場 大会議室(総合庁舎本館2階)
師 東京建築士会目黒支部建築士
対 区内在住の小学生と保護者
定 50組(初参加者を優先して抽選)
¥ 材料費など1組2,000円
申 11月1日～13日に、区 Web



問 住宅課居住支援係(☎ 5722-9878、FAX 5722-9325)



お知らせ

手話がつなぐ未来へ

出張手話講座

区内の事業所や団体、学校、職場、活動サークル、福祉関係施設、医療機関などを対象に、ろう講師を派遣する手話講座です。日常でよく使う手話の習得や、自分の名前を手話で表すなど、初めて手話に触れるかたにも講師が丁寧に教えます。費用は無料で、1回90分程度です。みんなで手話を学んでみませんか。



手話イベント

今年6月の「手話カフェまつり」では、手話カフェ・手話マルシェを行いました。



手話劇

ろう者による翻訳・演出のもと、ろう者と区内小学生が全編手話で上演します。今年はめぐろパーシモンホール小ホールで「白雪姫」を上演しました。手話劇の様子は、区公式YouTubeチャンネル「めぐろTV」で公開予定です(ろう者による手話付き)。



区は、手話言語条例を令和7年4月1日に施行しました。手話の理解促進・普及啓発のため、さまざまな取り組みを行っています。



デフスポーツの世界大会が都内などで開催されます

● 7人制デフラグビー世界大会

聴覚に障害のある選手たちによる国際大会で、今年第3回を迎えます。北半球・アジア地域では初めての開催となり、10月31日～11月3日に、都内で開催予定です。今年6月に開催した「手話カフェまつり」では、日本代表キャプテン岸野楓選手に講演いただき、多くの来場者でにぎわいました。



©長田耕治

● 世界ろう野球大会

耳が聞こえない、聞こえにくい選手による国際大会で、第1回は日本代表が初代王者に輝きました。第2回開催となる今年は、日本で初めて開催されます。11月1日～3日に、神奈川県内で開催予定です。日本代表の富樫由稀選手は、今年9月上演の手話劇「白雪姫」で王子役を務め、会場を大いに盛り上げました。



問 障害者支援課身体障害者相談係(☎ 5722-9368、FAX 3715-4424)



お知らせ

めぐろYouthミーティング 参加者募集



- 時 12月6日(日)、令和9年1月23日(土) 14:00～16:00
場 A会議室(総合庁舎本館2階)
内 区の取り組みなどについて、若い世代のかたが意見を交わす座談会。参加1回につき1,000円分のギフトカードの謝礼あり
対 区内在住・在勤・在学の高校生(高校生相当年齢を含む)～25歳
定 各10人程度(抽選)
申 11月20日までに、区 Web



問 子ども若者課子ども若者施策推進係(☎ 5722-8723、FAX 5722-9328)



お知らせ

証明書交付の 休日窓口の開庁日を変更します



10月から、コンビニ交付サービスを拡大し、住民票の写しにマイナンバー記載が可能になったほか、本籍地が目黒区のかたは居住地に関係なく戸籍証明書の発行が可能となりました。これに伴い、12月から住民票などの証明書交付の休日窓口の開庁日を変更します。

休日窓口(総合庁舎本館1階戸籍住民課)

	変更前 (11月まで)	変更後 (12月から)
証明書交付窓口 (1番窓口)	毎週土曜日、第2日曜日 ※月5回程度	第4土曜日、第2日曜日 ※月2回
住所変更窓口 (2番窓口)	第4土曜日、第2日曜日 ※月2回	
マイナンバーカード窓口 (3番窓口)		

※土・日曜日の受付時間は、いずれも10:00～16:30
※繁忙期(3月・4月)は別途臨時窓口を開設予定

問 戸籍住民課住民記録証明係(☎ 5722-9795、FAX 5721-7814)



お知らせ

心を込めたお別れに

セレモニー目黒(区民斎場)

通夜、告別式、繰上げ初七日などが行える、区民のための葬儀専用式場です。家族葬や少人数の葬儀も安価で安心してご利用いただけます。火葬施設はありません。



- 場 八雲1-1-9 区民キャンパス内
(☎ 5701-3777。予約は24時間受け付け)
対 ・区に住民登録があったかたの葬儀を行うかた
・区に住民登録があり、葬儀を主宰するかた
¥ 葬儀式場・控室72,200円
(通夜・告別式などの一式利用の場合)



区民葬儀

23区在住のかたの葬儀費用の負担軽減のため、全東京葬祭業協同組合連合会に加盟する区民葬儀取扱業者が行っている葬儀です。また、区民葬儀の利用者のうち、令和8年4月1日以降に23区が指定する民間火葬場(町屋斎場、落合斎場、代々幡斎場、四ツ木斎場、桐ヶ谷斎場、堀ノ内斎場)の利用者に対して、助成金を支給しています。詳細は、お問い合わせください。



問 地域振興課庶務係(☎ 5722-9870、FAX 5721-7807)



お知らせ

教育委員会の事務の 点検・評価結果



区教育委員会は、区民の皆さんに信頼され、効果的な教育行政を推進するため、毎年、事務の管理・執行状況の点検・評価を行い、報告書を公表しています。

対象事業

- 令和7年度教育行政運営方針の5つの施策に対応した54事業
- 区立学校・園における働き方改革実行プログラムに基づく27の取り組み(②は、年度ごとの目標値を設定していないため、評価はありません)

報告書は、区 Web、教育政策課(総合庁舎本館5階)、めぐろ学校サポートセンター、社会教育館、緑が丘文化会館、図書館でご覧になれます。

問 教育政策課教育総務係(☎ 5722-9300、FAX 5722-9332)



お知らせ

令和9年度登録制自転車置場の 利用者募集



利用期間 令和9年4月1日～令和10年3月31日

場 中目黒駅(観音橋自転車置場)、都立大学駅(八雲橋・三ノ橋・関根橋・呑川橋・稲荷橋自転車置場)

対 次の①～③のいずれかに該当するかた

- 身体障害その他の区長が定める事由により自転車などの利用を必要とする
- 自宅、勤務先などが駅から600m以上距離があり、通勤・通学などで自転車などを利用する
- その他自転車などを利用する特別の事情がある

※令和8年度から引き続き利用を希望するかたも、改めて申請が必要です

¥ 登録手数料6,000円

※令和8年度利用分から、登録手数料を段階的に改定しています

※身体障害者手帳・愛の手帳・精神障害者保健福祉手帳所持者、生活保護受給者は免除

対象車種 自転車(防犯登録済みの車両)、一般原動機付自転車(ミニカーを除く)、特定小型原動機付自転車

※一般原動機付自転車と特定小型原動機付自転車は、観音橋自転車置場と稲荷橋自転車置場のみ募集します

決定方法 規則で定める順位に基づき選定・抽選

申 11月2日8:30～12月28日17:00に、区 Web / 窓口

問 先 土木管理課自転車対策係(総合庁舎本館6階、☎ 5722-9444、FAX 5722-9636)



お知らせ

高齢者のスマホ購入費用を助成します

最大3万円

初めてスマートフォン(以下、スマホ)を購入する65歳以上のかたを対象に、助成金を交付します。



次の①～③を全て満たすかた

- ①購入日時時点で区に住民登録がある
- ②令和9年3月31日時点で65歳以上
- ③自分で使用するスマホを初めて購入、またはフィーチャーフォン(ガラケー)やiOS16・Android11未満からの機種変更



対象経費

- スマホ本体(※) ● 充電器購入費 ● 事務手数料 など

※NFC認証機能(マイナンバーカード読み取り機能)・音声入力機能搭載で、iOS16以上またはAndroid11以上の機種

助成上限額 3万円

申請期限 令和9年3月31日(予算額に達し次第終了)

指定協力店		所在地・電話番号
ドコモショップ (NTTドコモ)	中目黒店	上目黒3-3-7・☎0120-570-181
	学芸大学店	鷹番2-16-18・☎0120-481-360
	都立大学店	平町1-25-16・☎0120-487-255
	自由が丘店	自由が丘2-13-6・☎0120-772-093
auショップ (KDDI)	中目黒	上目黒3-2-1・☎0800-700-0634
	学芸大学	鷹番3-18-21・☎0800-700-0554
	自由が丘駅前 正面口	自由が丘2-11-22・☎0800-700-0597
ソフトバンク	中目黒	上目黒1-20-5・☎3792-5831
	学芸大学	鷹番3-20-4・☎5768-5966
	自由が丘南口	自由が丘1-8-1・☎6891-6770
ワイモバイル自由が丘		自由が丘1-9-3・☎5726-9316

購入から申請までの流れ

STEP1 指定協力店に来店予約

指定協力店(右上表参照)から希望する店舗に電話し、「目黒区スマートフォン購入費助成利用」と伝えて予約する



STEP2 予約店舗で、当日購入から申請までを完了

① 予約日時に来店し、スマホを購入

本人確認書類(マイナンバーカード、運転免許証など)と本人名義の通帳・キャッシュカードを持参し、購入と通信契約の手続きを行う

② スマホ教室を受講

購入手続き後、同店舗で基本操作などの教室を受講し、都公式アプリ登録、都・区LINE公式アカウントの友だち追加を行う

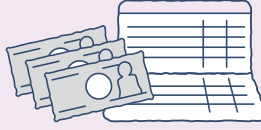
③ 助成金を申請

受講後、店舗でサポートを受けながらオンラインで申請する



STEP3 決定通知書を受領後、入金

申請後、助成決定通知書が郵送され、本人名義の指定口座へ振り込まれる



☎ 高齢福祉課在宅事業係 (☎5722-9839、FAX 5722-9474)

11月9日～15日



お知らせ

秋の火災予防運動を実施します

令和8年に入り、区内では火災により6人ものかたが亡くなっています。これから空気が乾燥し、火災が発生しやすい季節になります。一人一人が火の取り扱いや始末に注意して、火災を防ぎましょう。



ストーブによる火災に注意!

- ストーブの上や近くに洗濯物を干さない
- ストーブの近くに燃えやすい物を置かない
- 寝る時は、必ずストーブを消す



リチウムイオン電池の火災が急増

東京消防庁管内のリチウムイオン電池に関連する火災は、令和7年中に382件発生し、約10年前と比べて14.7倍と大幅に増加しています。

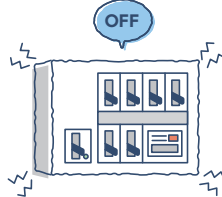
こんな製品に入っています

- ・スマートフォン・モバイルバッテリー
- ・携帯用扇風機・電動自転車のバッテリー など



グラグラ揺れたらぴたっと電気を止める「グラぴたスイッチ(感震ブレーカー)」

グラぴたスイッチは感震ブレーカーの普及のために都の公募で決定した愛称です。震度5強相当を感知すると自動でブレーカーを落として電気を止める装置で、地震後の通電再開時などに起きる電気火災を減らす効果が期待されています。いざという時に備えて、設置しましょう。



消火器購入・処分などのあっせん

初期消火は、火災の被害を最小限に抑えることができます。いざという時のために備えましょう。



消火器の購入・詰め替え・処分

内容	種類	価格
①購入	蓄圧式住宅用粉末ABC消火器(日本ドライケミカル(株)製)	7,400円
②詰め替え	薬剤の種類と重量により異なる	2,500円～6,800円
③処分	有効期限内のリサイクルシール	あり 1,600円
		なし 2,200円

☎ 区 ☎/FAX/ハガキ (①購入希望本数②詰め替え希望容量・本数③処分希望本数を明記の上、郵便番号・住所・氏名、電話番号)

申し込み受け付け後10日ほどで、区の腕章を着用した指定業者が、必ず事前に連絡した上で伺います。品物と引き換えに代金(現金のみ)をお支払いください。

☎ 先 防災課(〒152-0001中央町1-9-7、☎5723-8700、FAX 5723-8725)

主な出火原因は?

衝撃、高温環境、非純正品による充電などで出火することがあります。

出火した時は?

- ①火花や煙の勢いが収まったら大量の水や消火器で消火しましょう
- ②水を張ったバケツなどに水没させ再燃を防ぎましょう



区や消防署は訪問販売を行っていません。不審なセールスにご注意ください

☎ 目黒消防署 (☎3710-0119、FAX 3794-4196)



お知らせ

令和7年度保険・医療事業会計のあらまし

3事業の令和7年度の会計のあらましをお知らせします。

※表・図中の数字は四捨五入しているため、合計と一致しない場合があります

国民健康保険事業

☎ 国保年金課管理係(☎ 5722-9809、FAX 5722-9339)

被保険者数

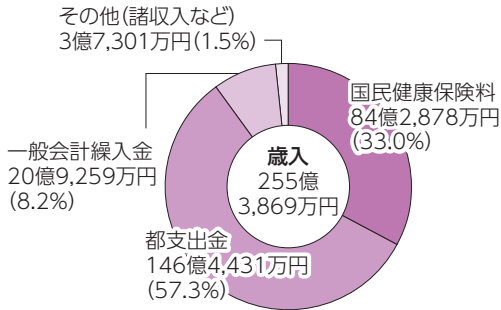
令和7年度末現在の世帯数は37,049世帯、被保険者数は46,874人です。

被保険者数など(各年度末現在。世帯数・人口は各年度の翌年度4月1日現在)

	被保険者数など(A)		目黒区(B)		加入割合(A/B)	
	世帯数(世帯)	被保険者数(人)	世帯数(世帯)	人口(人)	世帯(%)	被保険者(%)
令和7年度	37,049	46,874	163,795	283,510	22.62	16.53
令和6年度	37,322	47,621	162,537	282,281	22.96	16.87
令和5年度	38,625	49,826	160,638	280,126	24.04	17.79

歳入

歳入は、国民健康保険料と都からの支出金(保険給付費等交付金)が大半を占めています。

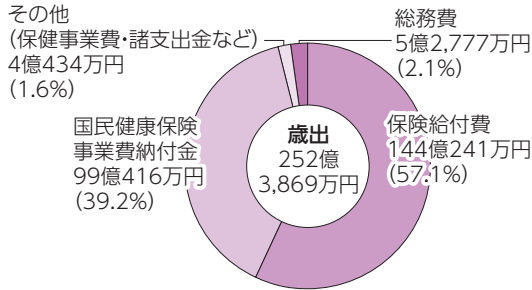


国民健康保険は、区民の健康保持と医療の確保のために行っている公的医療保険です。都と区が保険者となり連携して、安定的な事業運営に取り組んでいます。



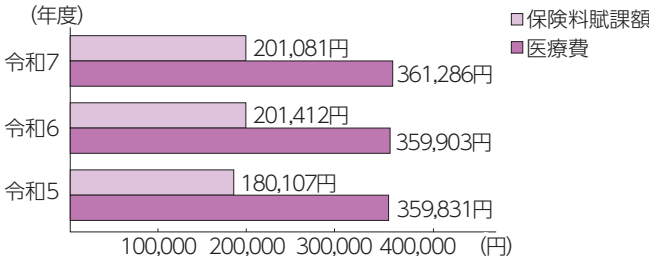
歳出

歳出は、区が負担した医療費(保険給付費)と区から都へ納付する国民健康保険事業に要する経費(国民健康保険事業費納付金)が大半を占めています。



年間1人当たりの保険料賦課額・医療費

1人当たり医療費は、前年度比0.4%の増となっています。



高齢者医療事業

☎ 国保年金課後期高齢者医療係(☎ 5722-9838、FAX 5722-9339)

被保険者数

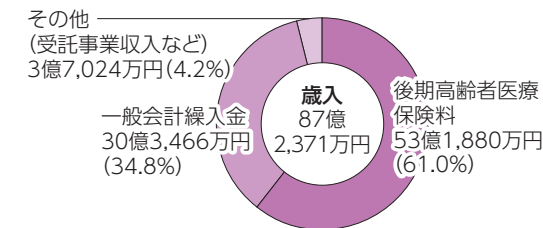
75歳以上(65歳以上75歳未満の障害認定者を含む)を加入者とする、令和7年度末現在の被保険者数は、32,215人です。

被保険者数など(各年度末現在。世帯数・人口は各年度の翌年度4月1日現在)

	被保険者数(人)			目黒区人口(B) (人)	加入割合(A/B)(%)
	75歳以上	障害認定	被保険者数合計(A)		
令和7年度	32,181	34	32,215	283,510	11.36
令和6年度	32,061	35	32,096	282,281	11.37
令和5年度	31,428	40	31,468	280,126	11.23

歳入

歳入は、後期高齢者医療保険料と一般会計からの繰入金が大半を占めています。

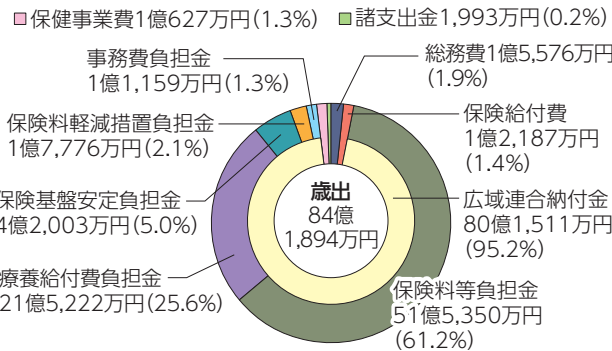


後期高齢者医療制度は、都内の全区市町村が加入する東京都後期高齢者医療広域連合(以下、広域連合)が運営しています。区は保険料や医療費公費負担分の6分の1などを広域連合へ納付しています。



歳出

歳出は、運営(医療給付など)を行う広域連合への納付金(各種負担金)が大半を占めています。



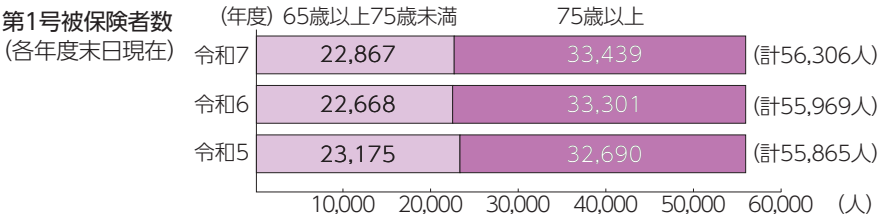
介護保険事業

☎ 介護保険課介護保険管理係(☎ 5722-9574、FAX 5722-9716)

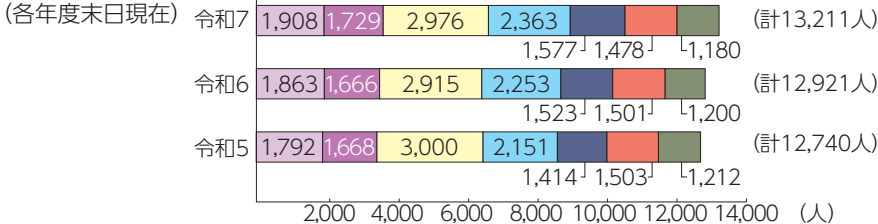
被保険者数、認定者数

第1号被保険者(65歳以上が対象)の数は、令和7年度末現在56,306人で、前年同時期から337人増加しました。

要介護・要支援認定者数は13,211人で、前年同時期から290人増加しました。



要介護・要支援認定者数

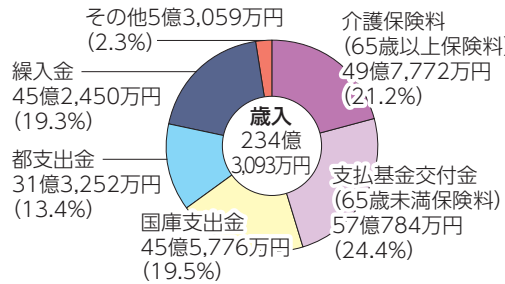


介護保険制度は、介護を必要とする高齢者などを社会で支える仕組みです。介護が必要になっても地域で安心して暮らせるよう適正な運営を行い、介護サービスの質の向上などに努めています。



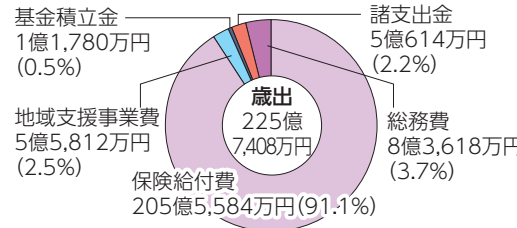
歳入

歳入は、介護保険料や国・都からの支出金、一般会計からの繰入金などです。前年度と比べ約11億5千万円(5.1%)増加しました。



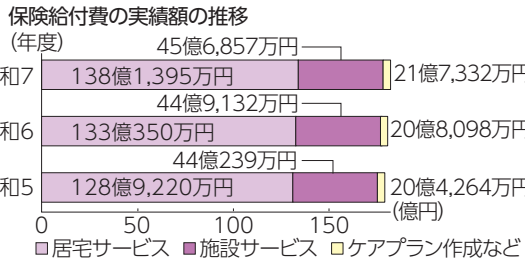
歳出

歳出は、前年度と比べ約7億9千万円(3.6%)増加しました。



介護サービスの状況

令和7年度に区が支払った介護保険給付費は総額約206億円です。





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

東京音楽大学コンクール・声楽部門

時 予選11月6日(金)12:00から・
本選17日(火)13:00から
場 TCMホール
出場 同大学在学生
問 同大学演奏センター(☎6455-2757)。当日、無料入場券を配布。演奏中の入退場・小学生以下の入場不可

家事家計講習会

①家計と食事の見直しの進め方
時 11月7日(土)10:00～11:30
場 八雲住区センター
定 20人(先着)
②お魚を食卓に!食費予算の立て方
時 11月12日(木)10:00～11:30
場 緑が丘文化会館
定 15人(先着)
①②共通
¥ 資料代500円
申 11月2日から、専用Web
問 東京第四友の会
目黒・多摩川方面
(村山☎3714-1492)

東山社会教育館「館まつり」

時 11月7日(土)・8日(日)10:00～16:00
場 東山社会教育館
内 遊びの体験コーナー、お茶席、書道・環境パネルなどの展示、ダンス・コーラス・オーケストラ・太極拳・マジックなどの発表
問 同館(☎3791-4611)

目黒本町社会教育館「館まつり」

時 11月7日(土)・8日(日)10:00～16:00
場 目黒本町社会教育館

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)

内 絵手紙・水彩画の展示、コーラス・吹奏楽・ダンス・太極拳の発表、お茶席、コーヒーのばい煎体験など
問 同館(☎3792-6321)

クラシックな洋館×ジャズの名曲

時 11月12日(木)①11:00②13:30
開演(開場は各開演15分前)
場 旧前田家本邸洋館
内 ニューヨークのピアニスト・クニ三上とギターによる本格ジャズ
曲目 「スターダスト」など
¥ 全自由席3,500円(20歳以下1,000円。未就学児入場不可)
申 11月10日までに、専用Web
問 オフィスヨコタ
(☎090-4436-2262)

相続税研修会実務編

時 11月14日(土)9:15～11:15・
17日(火)18:00～20:00
場 目黒青色申告会館
師 税理士 田中浩太郎氏など
定 各80人(先着)
¥ 受講料500円(同会会員・家族は無料)
申 電話/FAX/Eメール(記入例①～④、希望日時・人数(2人まで))
先 (一財)めぐろ青色申告会
(☎3713-1141、FAX3713-1185、
✉me-aiiro@violin.ocn.ne.jp)

秋季農産物品評会・即売会

内容(売り切れ次第終了)	開始時間
一般農産物の販売	10:00
品評会出品作品の即売	14:00(予定)※

※準備完了次第開始。整理券配布なし

時 11月14日(土)
場 碑文谷体育館
問 産業経済・消費生活課経済・融資係(☎5722-9879)

土のいきもの見つけ隊

時 11月14日(土)10:00～12:00。

少雨決行
場 駒場野公園
師 横浜国立大学土壌生態学研究室教授 中森泰三氏
対 小学生以上(小学生は保護者同伴、1人につき小学生2人まで)
定 40人(先着)
申 11月4日～11日に、電話
先 同公園自然観察舎
(☎FAX 共通3485-1754)

スマプラフェスタわっしょい!&防災体験

時 11月14日(土)10:00～14:30。
雨天決行
場 スマイルプラザ中央町
内 障害福祉施設の製品・食事販売、ゲームコーナーなど
問 フードコミュニティ目黒
(☎5768-0707)

めぐろわくわく子どもまつり

時 11月15日(日)10:00～14:30
場 トキワ松学園
内 太鼓や踊りのパフォーマンス、工作、子どもの身体測定、模擬店など
問 めぐろわくわく子どもまつり実行委員会(小野☎090-4591-3759)

ボーイスカウトフェスティバル

時 11月15日(日)10:00～15:00
場 菅刈小学校
内 テーマは「連携」。野外活動に必要な技能を身につける競技に挑戦
対 おおむね5歳～小学生と保護者
問 ボーイスカウト目黒区協議会
(古山☎090-2568-9394)

オーパス天空庭園収穫祭

時 11月15日(日)10:00～17:00
場 目黒天空庭園
内 パネル展示、ワイングラス販売、フットサル大会、ドッグカフェ、東山中学校吹奏楽部演奏など
問 オーパス天空収穫祭実行委員会
(相良☎090-3061-1023)

BCP(事業継続計画)セミナー

時 11月18日(水)14:00～15:00
場 中小企業センター(区民センター内)
内 会社を止めないための内水氾濫・集中豪雨への事業継続対策
師 東京海上ディーアール(株)主席研究員 長岡研一郎氏
対 中小企業経営者など
定 50人(抽選)
申 11月11日までに、区Web
問 産業経済・消費生活課
中小企業振興係
(☎3711-1134)

親子で楽しむ
クラシックコンサート

時 11月20日(金)10:30～11:30
場 特別養護老人ホーム中目黒
対 未就学児と保護者
定 15組(先着)
申 11月2日～13日に、電話/Eメール(記入例①～④)
先 みどりハイム(☎080-2027-3804、✉midori_info@v01.itscom.net)

障害者参加型防災訓練

時 11月20日(金)・21日(土)10:00～12:00
場 スマイルプラザ中央町
内 起震車体験、AR(拡張現実)・VR(仮想現実)体験など
対 障害のあるかた、家族、介護者など
定 各160人(抽選)
申 11月6日までに、区Web/電話/FAX(記入例①～④、希望日、参加区分(個人または施設・事業所)、保育(6カ月～2歳未満=若干名)希望者は子どもの③⑤、配慮事項)
先 障害施策推進課計画推進係(☎5722-9848、
FAX5722-6849)

目黒区社会福祉協議会

①きれいが続く暮らしのお掃除術
時 11月25日(水)14:00～16:00
内 掃除の基本、水回り掃除
師 (株)ダスキン
申 11月2日～18日に、
区Web/電話
②人生100年時代を応援!
「車いす体験講座」
時 12月11日(金)13:30～16:30
内 歩行介助、車いす操作など
師 理学療法士 山本奈津子氏
申 11月2日～12月4日に、
区Web/電話/FAX(記入例①～⑤)
①②共通
場 同協議会(総合庁舎別館4階)
定 ①20人②10人(各先着)
先 同協議会在宅福祉サービスセンター(☎3714-2841、
FAX3711-4954)

ガイドと巡る目黒川沿い、
コーヒーの香る街

時 11月26日(木)10:00～12:30
内 スターバックスリザーブロースタリー東京、中目黒駅前商店街、池尻大橋駅周辺などを巡る(徒歩約2km、ワイヤレスガイドシステムを使用)
定 20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)
申 11月10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、
☎5722-6891、✉meguro@meguro-kanko.com)

女性のための
ワインの楽しみ方講座

時 11月26日(木)、12月2日(水)・9日(水) 18:30～20:00(全3回)
場 中小企業センター(区民センター内)
内 ソムリエの話、ワインの試飲
師 WINE MARKET PARTY店長 沼田英之氏など
対 区内在住・在勤で20歳以上の女性
定 40人(先着)
¥ 試飲代など12,000円
申 11月3日～20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)

家族介護教室

時 11月28日(土)①10:00～12:00 ②14:00～16:00
場 さんホーム目黒
内 ①介護保険サービス申請手続きから利用まで②介助に生かせる福祉用具の活用と介助のコツ
対 在宅で高齢者を介護する家族や援助者など
定 各15人程度(先着)
申 11月2日～20日に、電話/FAX/Eメール(記入例①③④、希望時間①または②〈両方でも可〉)
先 同ホーム(☎6303-3137、☎6303-1187、✉sunhome-mg@joy.ocn.ne.jp)

クリスマスリースづくり

時 11月29日(日) 14:00～15:00
場 花とみどりの学習館
対 小学4年生以上
定 15人(抽選)
¥ 材料費800円
申 11月13日までに、往復ハガキ(記入例①～⑤)
先 花とみどりの学習館(〒153-0061 中目黒2-3-14 中目黒公園内、☎5721-0871)

ひきこもりと障害年金

時 12月2日(水) 13:30～15:30
場 大会議室(総合庁舎本館2階)
内 ひきこもりを経験した社会保険労務士が語る、生きるための支援
師 社会保険労務士 岩崎裕司氏
対 ひきこもりにお悩みのかた、支援について興味があるかた
定 ①来場100人②オンライン50人(各先着)
申 11月2日～18日に、区 Web / 電話/FAX(記入例①③〈匿名可〉④、区内または区外在住、参加方

法①または②、②の場合はEメールアドレス)
先 福祉総合課ふくしの相談係(☎5722-9363、☎5722-9062)

障害者差別解消区民講演会

時 12月5日(土) 14:00～16:00
場 中目黒GTプラザホール
内 高次脳機能障害について専門家と当事者による講演
師 (一社)戸田中央メディカルケアグループ本部リハビリテーション医療特別顧問 渡邊修氏など
定 100人(先着)
申 11月2日～30日に、区 Web / 電話/FAX(記入例①～④、Eメールアドレス、区内在勤・在学者はその旨、保育〈6カ月以上の未就学児〉希望者は11月13日までに、子どもの③⑤、性別)
先 障害施策推進課計画推進係(☎5722-9848、☎5722-6849)

ひとり親家庭クリスマス会

時 12月6日(日) 13:00～15:00
場 第15会議室(総合庁舎本館地下1階)
対 区内在住のひとり親の子どもと保護者
定 20組(先着)
申 11月2日から、電話
先 目黒区社会福祉協議会(☎3719-8909、☎3719-8715)

人権週間区民のつどい

時 12月7日(月) 12:30～15:15(12:00開場)
場 大会議室(総合庁舎本館2階)
内 講演「SNS時代、今や貴方も発信者～悪意なき人権侵害を防ぐ為に」とDVD上映。目黒本町福祉工房製作の干支土鈴をプレゼント
師 元TBSアナウンサー 下村健一氏
定 100人(先着)
申 11月5日から(保育〈1歳以上の未就学児=先着5人〉、要約筆記・手話希望者は11月16日までに) 区 Web / 電話
先 人権政策課人権・同和政策係(☎5722-9214)

いつまでも安全においしく
食べるために

時 12月8日(火) 13:00～15:00
場 心身障害者センターあいアイ館
内 えん下障害のあるかたに対する在宅の食事、水分補給についての入門講座。とろみ剤やえん下食体験、介助自助具展示など
定 20人(先着)
申 11月2日から、区 Web / 電話
先 同館(☎5701-2221)

めぐろ×LDH シニア青春ダンス講座

時 12月10日(木) 17:00～18:00
場 EXPG STUDIO TOKYO
申 11月2日～16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
先 介護保険課介護予防係(総合庁舎本館2階、☎5722-9608)



茶道入門講座

時 12月12日(土) 13:30～15:30
場 勤労福祉会館(区民センター内)
師 表千家 山本宗弘氏
定 16人(抽選)
¥ 和菓子代1,500円
申 11月3日～20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)



はじめてのおうち性教育

時 12月12日(土)・19日(土) 14:00～16:00、令和9年1月9日(土) 10:00～12:00(全3回)
場 緑が丘文化会館
内 子どもの「なぜ?」に寄り添い、自分も相手も大切にする力を育む包括的性教育を人権視点で学ぶ
師 (一社)人間と性教育研究協議会代表幹事 北山ひと美氏など
対 幼児の保護者・関心のあるかた
定 30人(抽選)
申 11月24日までに、区 Web / 電話/FAX/ハガキ(記入例①～④、保育〈2歳以上の未就学児=抽選6人〉希望者は子どもの⑤)/窓口
先 緑が丘文化会館(〒152-0034 緑が丘2-14-23、☎3723-8741、☎3723-2187。月曜日休館)

伝統文化子ども教室
親子で体験! 狂言と玉すだれ

時 12月13日(日)①10:00～12:00 ②13:30～15:30
場 めぐろパーシモンホール小ホール
師 狂言師 奥津健太郎氏など
対 小学生と保護者
定 各25組(抽選)
申 11月16日までに、区 Web / 電話
先 文化・交流課文化・観光係(☎5722-9553)

あなたらしい
人生の最終段階の過ごし方

時 12月19日(土) 13:30～15:00
場 東京医療保健大学国立病院機構キャンパス

内 終末期医療の動向や課題、ACP(アドバンス・ケア・プランニング)体験など。同大学と教育委員会の連携講座
師 東京医療保健大学東が丘看護学部教授 竹内朋子氏
定 70人(抽選)
申 11月20日までに、区 Web / 電話/FAX/ハガキ(記入例①～③、電話番号、年代〈複数人で参加の場合は全員の③と年代〉)
先 生涯学習課生涯学習係(☎5722-9314、☎3715-3099)

スポーツ

ゴルフ教室(初心者向け)

①シニアゴルフ教室
時 11月26日(木)①9:30②10:30 ③11:30から(各50分)
内 体に優しいゴルフレッスン
対 60歳以上の初心者
②ジュニアゴルフ教室
時 11月29日(日)①13:30②14:30 ③15:30から(各50分)
内 ゴルフレンジでのレッスン
対 小学校4年～中学生
..... **①②共通**
場 ONESTARゴルフスタジオ自由が丘
定 各3人(先着)
申 11月2日から、電話/Eメール(記入例①～⑤)
先 同スタジオ(☎5654-7072、✉info@onestargolfstudio.com)

お知らせ

会議を公開します

会議名	日時・会場など
①地域福祉審議会	12月1日(火) 18:00～20:00 大会議室(総合庁舎本館2階)
問 健康福祉計画課保健福祉計画係	(☎5722-9406、☎5722-9347)
②障害者自立支援協議会	12月2日(水) 18:00～20:00 政策会議室(総合庁舎本館4階)
問 障害施策推進課計画推進係	(☎5722-9848、☎5722-6849)

※傍聴希望者は当日会場へ
※手話通訳希望者は①11月17日②11月16日までに、保育(未就学児)希望者は①11月17日までに予約

全国ひとり親世帯等調査にご協力ください

- 対 国勢調査の調査区から無作為に抽出された調査区内の母子・父子・養育者世帯
- 内 11月1日から、調査証を携帯した調査員が訪問し、手渡した調査票を、オンライン・郵送で回収
- 問 子ども若者課
ひとり親・生活支援係
(☎5722-9862)



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



相続・不動産・空き家無料相談会

- 時 11月20日(金) 13:00～17:00
- 場 A会議室(総合庁舎本館2階)
- 相談員 不動産鑑定士など
- 定 10人(先着)
- 申 11月2日から、電話
- 先 NPO法人日本地主家主協会
(☎3320-6281、☎3378-4327)

都市計画の変更(原案の案)説明会

- 都市計画道路補助第50号線の変更(原案の案)は、区Webでご覧になれます。
- 時 11月20日(金) 19:00～20:30・
21日(土) 13:00～14:30
- 場 菅刈住区センター
- 問 都市計画課都市計画係
(☎5722-9725)



知的障害者グループホームの入居者募集

- 募集施設 のぞみ寮
- 対 次の条件を全て満たすかた①通所施設などに通所または就労している②18歳以上で、区内に住所を有する③日常生活で身の回りの処理ができ、金銭管理・健康管理などの生活支援を受けながら、共同生活住居での自立生活を希望
- 募集人数 1人
- 申 11月2日～30日に、電話/FAX(記入例①～④、就労先または通所先)
- 先 障害者支援課知的障害・発達障害相談係
(☎5722-9851、☎3715-4424)



都営住宅入居者の募集

- 内 都内全域の①家族向け②単身者向け③若年夫婦・子育て世帯向け(定期使用住宅)
- 申 11月2日～17日に、区Web/申込書(募集案内に添付)を指定先へ郵送
- 募集案内配布 11月2日～11日に、西口ロビー(総合庁舎本館1階)、住宅課(総合庁舎本館6階)、公営住宅の窓口(総合庁舎別館6階)、地区サービス事務所(東部を除く)
- 問 東京都住宅供給公社
(☎5467-9269)



保健衛生

医学公開講座

- ①変形性膝関節症と半月板損傷
- 時 11月6日(金) 13:30から
(13:00開場)

- 師 東邦大学医療センター大橋病院
整形外科助教 松本太輔氏
- ②肺がん治療のアップデート
- 時 11月20日(金) 13:30から
(13:00開場)
- 師 同病院呼吸器外科 桐林孝治氏
- ①②共通
- 場 東邦大学医療センター大橋病院
- 問 同病院(☎3468-1251)

身近な薬物のはなし

- 時 11月25日(水) 10:00～11:30
- 場 中目黒GTプラザホール
- 内 薬物に依存する背景、正しい知識と対応
- 師 国立精神・神経医療研究センター
松本俊彦氏
- 定 100人(先着)
- 申 11月2日～18日に、区Web/電話/窓口
- 先 保健予防課疾病対策係(総合庁舎本館3階、
☎5722-9391)



血糖値が気になる人の食と口の健康習慣

- 時 11月30日(月) 10:00～11:30
- 場 地域保健課(総合庁舎本館3階)
- 内 糖尿病を予防する食生活と口くうの講話
- 師 管理栄養士 久保佳子氏など
- 対 区内在住・在勤者
- 定 30人(先着)
- 申 11月2日～25日(保育〈6カ月以上の未就学児=先着3人〉希望者は11月16日まで)に、区Web
- 問 地域保健課地域保健サービス係
(☎5722-9390)



健康づくり健診

- 時 12月4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 11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)



健康大学「体も脳も元気な人の食事術」

- 時 12月8日(火) 10:00～11:30
- 場 大会議室(総合庁舎本館2階)
- 内 高齢者の低栄養を防ぎ、たんぱく質をしっかりと取るバランス食事
- 師 (公社)東京都栄養士会会長
西村一弘氏
- 定 100人(先着)
- 申 11月2日～30日(手話通訳希望者は11月20日まで)に、区Web/電話
- 先 健康推進課健康づくり係(☎5722-9584)



意見募集

防災街区整備事業都市計画原案

- 11月3日から、都市計画(原案)、意見の提出方法を区Webでご覧になれます。
- 意見の提出期限 11月23日
〈説明会(オープンハウス形式)〉
- 時 11月5日(木)・8日(日) 18:30～20:30
- 場 向原住区センター
- 問 木密地域整備課
(☎5722-9657)



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
八雲休日診療所 ※インフルエンザ流行期 (11月～翌年2月)のみ 開所	(休) 9:00～11:30、13:00～16:30 八雲1-1-8 心身障害者センター内	☎5701-2492
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
八雲休日薬局 ※インフルエンザ流行期 (11月～翌年2月)のみ 開所	(休) 9:00～17:00 八雲1-1-8 心身障害者センター内	☎5701-2587

歯科 9:00～11:30、13:00～16:30

11月1日(日)	今井歯科医院 自由が丘1-24-8-2階	☎3725-2502
11月3日(祝)	半沢歯科医院 自由が丘3-11-24-2階	☎5701-5027
11月8日(日)	Smile Fit Dental Studio 祐天寺2-14-8-3階	☎3793-5515

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



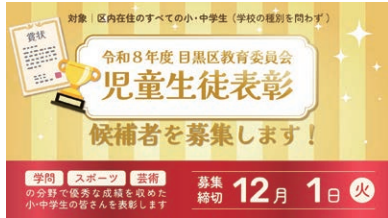
お知らせ

児童生徒表彰候補者を募集します



学問・スポーツ・芸術の分野で優秀な成績を収めた児童・生徒や団体を表彰しています。表彰基準は区  をご覧ください。

- 対 表彰基準に該当する、
次の①または②の小・中学生
①区立学校に在籍
②国・都・私立学校に在籍し、区内在住
※目黒区スポーツ表彰者を除く
申 12月1日までに、区 



問 教育政策課教育総務係 (☎ 5722-9300、FAX 5722-9332)

ボランティア募集



ミニデイサービス「わくわくクラブ」

かるたやトランプなどのゲーム、体操などのレクリエーションを行いながら、高齢者と楽しく交流しています。参加者とボランティアの境がなく、和やかな場所です。まずは見学から参加してみませんか。

時 毎週(木) 10:00~12:00

場 油面住区センター



問 めぐるボランティア・
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 >>>



区長
コラム

ずっと もっと めぐる 

世代を超えて、みんなで踊り、元気なめぐろに

こんにちは。区長の青木英二です。

11月29日(日)に、MDC(メグロダンスコネクション)を開催します。MDCは、区内に本社を置く株式会社LDH JAPANの全面協力のもと、区民と一緒に作る新しいまちのにぎわいづくりとして令和7年1月に始まりました。毎回、大きな盛り上がりを見せ、今回は3回目となります。

公募による区民グループや、区内の中学校・高等学校、大学のダンス部、ゲストチームなどが、めぐろパーシモンホール大ホールの舞台に立ち、それぞれのパフォーマンスを披露します。参加無料のダンスワークショップやDJが楽曲をかけるディスコイベントもあり、世代やジャンルを超えて、誰もが自由に体を動かして楽しむことができるイベントです。

私は、めぐろ区報の令和7年1月1日号で、LDH JAPAN代表取締役会長兼社長CEO兼CCOであり、EXILEのメンバーでもあるHIROさんと対談し、第1回のMDCに込めた想いを語り合いました。当時、コロナ禍でたまった暗い気持ちを一扫できるような楽しいイベントができないかと検討していたところ、LDHの皆さんにご協力いただけることとなり、本格的なダンスイベントが実現しました。

LDH JAPANとの連携により、ダンスによる健康づくりプロジェクト「SWP(シニア・ウェルネス・プロジェクト)」も始まりました。懐かしの楽曲に合わせて体を動かしながら、仲間をつくっていただく場にもなっています。



ダンスやエンターテインメントには、人やまちを元気にする力があります。MDCやSWPにぜひご参加ください。

目黒区長 青木英二

防犯 QUIZ

災害時の
防犯
編



役立つ防犯・防災の知識をクイズで紹介。
いつもの備えを、もしもの時の安全につなげよう。

災害時の防犯に関するクイズです。

Q

令和8年熊本地震で、警察庁が呼びかけた
自宅を離れる際の防犯対策はどれ？

①

避難時は現金や
貴重品を自宅に
保管しておく



②

車や自転車には
鍵をかけない
ようにする



③

短時間でも
玄関や
窓を施錠する



この面の一番下で答えを確認しよう！

問 生活安全課 (☎ 5722-9667、FAX 5722-7936)

Megu'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.59:

日本近代文学館

ずっと気になっていた、駒
場公園の中にある日本近
代文学館に行ってきた。私
が行ったときは、「宇野千



代展 100年の旅人」が開催されていて、たくさんの資料から宇野
千代さんの考え方が読み取れて、すごく充実した時間を過ごせた
よ。読書の秋だし、宇野千代さんの本、読んでみようかな。

日本近代文学館

昭和42年に文学者や研究者の呼びかけによって設立された近代文学の総合
資料館。原稿や図書、雑誌など約137万点の資料を収集・保存・公開
し、展示や講座を通じて文学文化の継承と発展に取り組んでいる。

開館日時・入館料など詳細はこちら >>>



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 >>>



防犯 QUIZ

正解は ▶▶▶

③。熊本地震の発災後、警察庁は空き巣などの侵入窃盗を防ぐため、自宅を離れる際の戸締まりの徹底を呼びかけました。また、現金や通帳などの貴重品はできる限り携行することや、車やオートバイ、自転車には必ず鍵をかけ、車内に貴重品を置いたままにしないことも注意喚起しています。【参考:警察庁「令和8年熊本地震に関する注意喚起～震災時の防犯対策」】

Meguro Dance Connection

MDC

Supported by EXPG ENTERTAINMENT

メグロダンス

コネクション開催!

日時: 11月29日(日) 10:00~17:00

会場: めぐる区民キャンパス

MDC(メグロダンスコネクション)は、区にゆかりのある(株)LDH JAPANの全面協力のもと実施する、区主催のダンスイベントです。大ホールのダンスパフォーマンスやワークショップ、キッチンカーなどの飲食ブース、友好都市物産展など子どもから大人まで楽しめる企画が盛りだくさんです。

☎ 文化・交流課文化・観光係(総合庁舎本館1階、☎5722-9682、FAX5722-9378)

ダンスパフォーマンス

観覧無料

本イベントのために結成した区民ダンサーズや区内の中学・高校・大学のダンスチームなど多数のチームが出演予定。それぞれの個性あふれるパフォーマンスをお楽しみください。



時 14:00~16:30 場 めぐるパーシモンホール大ホール
観覧方法 ①区民優先入場チケット(事前抽選) ②当日観覧(申し込み不要)
申 ①区民優先入場チケット=11月10日までに、区☎/窓口
詳細は、区☎をご覧ください。
※区民優先入場チケットをお持ちでない場合でも観覧は可能ですが、混雑状況によって入場できない場合があります



KADOKAWA DREAMS



EXPG高等学院

ダンスワークショップ

参加無料

申し込み不要

(区民でなくても参加可能)

●小学生向け
はじめてのHIPHOPレッスン
時 10:30~11:15
場 めぐるパーシモンホール小ホール
対 小学生
定 60人(先着)
楽曲 EXILE/Choo Choo Train



●ダンスに触れよう! 親子ダンスレッスン
時 11:30~12:15
場 めぐるパーシモンホール小ホール
対 3歳~小学2年生と保護者
定 30組(先着)
楽曲 EXILE B HAPPY/EXILE B
おっぱっぱー~風の船~(feat. 小島よしお)



●ホヤぼーやダンスショー&ワークショップ
時 12:30~13:30 場 めぐるパーシモンホール小ホール
対 どなたでも 定 30人(先着)
楽曲 ALL HOYA FRIENDS!(オール・ホヤ・フレンズ)

●シニア青春ダンスチャレンジ
場 八雲体育館 対 60歳以上 定 各60人(先着)
——〈はじめての一步編〉—— —〈ステップアップ編〉——
時 10:00~10:45 時 11:00~11:45
楽曲 DANCE EARTH PARTY/ THE RAMPAGE from
浪漫飛行 EXILE TRIBE/Jump

☎ 介護保険課介護予防係(☎5722-9608、FAX5722-9716)

ディスコイベント

参加無料

申し込み不要

(区民でなくても参加可能)

「キッズ向け」「シニア向け」「オールジャンル」の3種類のディスコを時間帯別に実施し、それぞれのコンセプトに沿った楽曲をかけます。自由に体を動かして楽しみましょう。キッズディスコには保育園での環境学習などでもおなじみの「ゴミラス」や宮城県気仙沼市の観光PRキャラクター「ホヤぼーや」が遊びに来ます。



場 めぐるパーシモンホール小ホール

出演 Kaitsu Night's & KENT

ディスコイベントタイムテーブル	
13:30~14:00	キッズディスコ
14:00~14:30	シニアディスコ
14:30~15:00	オールジャンルディスコ
15:00~15:30	キッズディスコ
15:30~16:00	シニアディスコ
16:00~16:30	オールジャンルディスコ

※タイムテーブルは時間が前後する場合があります
※どの回も年齢制限はありません



この画像はイメージです

協賛

ダノンジャパン(株)の協賛により、自社製品(アルプロ)をプレゼントします。



※先着順。なくなり次第終了

飲食ブース

クレープ、ハンバーガー、おにぎりなどのほか、区内の障害福祉施設とアメージングコーヒーとのコラボ商品を販売します。ダンスの合間にグルメもお楽しみください。



友好都市の特産品が集結!物産展

会場では、区の友好都市である宮城県気仙沼市、石川県金沢市の特産品を販売する物産展も開催します。各都市の魅力を感じられるグルメや名産品をお楽しみください。



目黒区からの情報を発信中!



区公式
ウェブサイト



「めぐるプラス」の読者アンケートにご協力ください

回答期限 11月15日



※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.



環境にやさしい植物油インキを使用しています



古紙/パルプ配合率70%再生紙を使用

古紙/パルプ配合率70%再生紙を使用



見やすいユニバーサルデザイン
フォントを採用しています。