

さくら咲き 心地よいまち ずっとめぐろ

MEGURO

めぐろ区報

9 | 1 令和7年(2025年)
NO.2216

地震の後、
約4割が
3時間以内に
トイレに
行きたくなかった^(※)



Preparing for
Toilets in a Disaster
— だから「災害時のトイレ」に備える

※出典:平成28年熊本地震「避難生活におけるトイレに関するアンケート」
調査:大正大学人間学部人間環境学科 岡山朋子
協力:NPO法人日本トイレ研究所

Main Contents

- | | | | |
|-------|---------------------|------|------------|
| p.2・3 | 特集 だから「災害時のトイレ」に備える | p.6 | 幼稚園へ行こう |
| p.4 | 感震ブレーカーを無償配付 | p.12 | めぐろスポーツまつり |

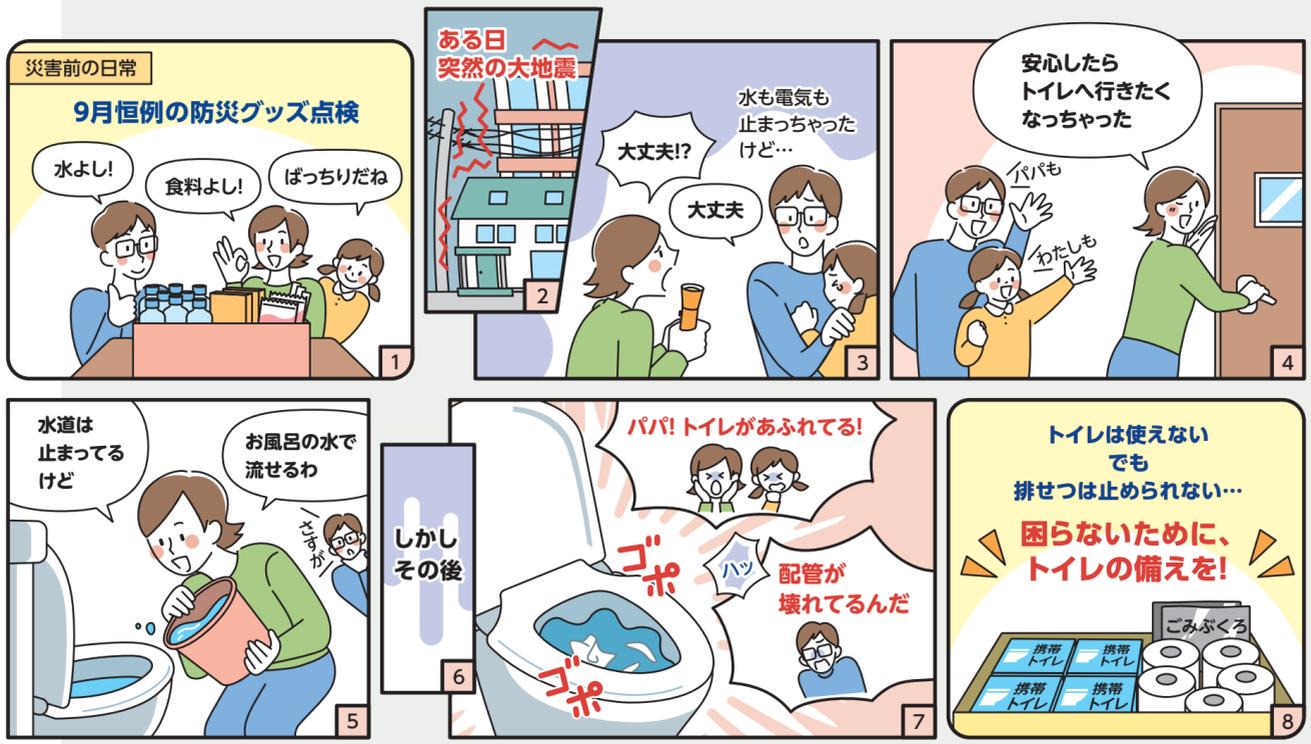


災害時にまず困るのは、トイレかも。

だから「災害時のトイレ」に備える

「うちは災害に備えて、水や食料を準備しているから大丈夫」と安心していませんか。災害時に水や食料は多少我慢できても、トイレを我慢することは難しい。実は、一番困るのはトイレなんです。8月30日～9月5日は防災週間。この機会にトイレの防災について考えてみましょう。

図 防災課
(☎5723-8700、📠5723-8725)



INTERVIEW 専門家が語る!

命にかかわることだから、家庭でのトイレの備えが大切

地震や台風などで停電や断水が起こった時のための備えとして、必要なものは? この質問には、きっと多くのかたが「食料」や「水」と答えるのではないのでしょうか。ですが、それに加えてもう一つ、ないと生活が成り立たないものがあります。それがトイレです。普段使っている水洗トイレは、電気が通っていないと動かない可能性があります。また、断水が起きると給水や排水ができなくなるので、トイレを流すことができなくなるんです。

トイレが使えなくなると怖いのが感染症リスク

一人暮らしを除けば、基本的にトイレは他人とシェアしますよね。トイレが流せず不衛生になると、病原菌やウイルスがまん延しやすくなり、トイレを使った人たちが菌に感染してしまうというわけです。また、トイレが使えないことで災害関連死につながる可能性も。平常時でも、公衆トイレが汚いと、使うのをためらいませんか。災害時も同じことを感じる人が多

くいます。「使いたくない」という気持ちから、水を飲むのを控えてしまう。それが引き金となり、脱水やエコノミークラス症候群になってしまうんです。このように、トイレが汚い・使えないことで、最悪の場合命を落とすことにもなりかねません。

自宅が無事で、水も食料もあるのに、トイレが使えないことで家にいられなくなるかも

そうならないためにも、備えの中に「トイレ」も追加し、普段から心構えをしておくことが大切です。各ご家庭で災害時のトイレについて話し合い、安心できる環境を整えておいてください。「携帯トイレ」の備蓄も有効です。いざという時に焦らず使用できるよう、平常時の今、試しに使用しておきましょう。

Webもチェック!

区で、より詳しいインタビューをご覧になれます



NPO法人日本トイレ研究所代表理事 加藤篤氏

TRY! 今号を読んだら今すぐ実行しよう!

1. 家族や友人と「トイレに関して何があれば安心か」を話し合おう!
2. 実際に携帯トイレを使ってみよう!
※使用した携帯トイレは燃やすぐみへ

災害時のトイレ問題

トイレが逆流するかも

災害により下水管や排水管などが破損する場合があります。その状態でトイレに水を流すと、汚れた水や汚物が下水道まで届かず、建物内に逆流してしまうかもしれません。震災直後はトイレに水を流さないようにしましょう。

安心できるとは限らない避難所のトイレ

不特定多数の人が使用する避難所のトイレは、多くの人が使用することで不衛生な状態を招くなど、衛生面で課題が生じやすくなります。また、多くは施設の外に設置されるため、雨天時などの悪天候では使えない場合があります。

トイレの我慢で病気に

身近に安心できるトイレがない場合、水分摂取を我慢する人も。しかし、その行動は脱水症状や免疫力の低下を招く可能性があります。体調を崩し、病気につながるリスクもあるので、行きたい時に安心して行けるトイレの環境づくりが大切です。

集合住宅は要注意!

マンションやアパートなどの排水管は他の部屋とつながっているため、破損すると下層階のトイレや配管から汚水があふれ出る可能性があります。震災直後は、トイレに水を流さないことが重要です。

対策1 知っておきたい 災害時の3ステップ

地震発生から3時間以内に約4割が、さらに6時間以内では約7割がトイレに行きたくなったという調査結果があります。しかし、いきなり自宅のトイレを使おうとしても流せないかもしれません。いざという時にパニックにならず冷静に対処できるよう、次の3つのステップを覚えておきましょう。

STEP 1

トイレの安全確認

トイレがある部屋や便器に破損がないか、確認しましょう。

STEP 2

携帯トイレを使う

自宅のトイレが一番安心。便器が使用可能であれば、携帯トイレが使えます。

STEP 3

使用後は清潔に

感染症予防のため、トイレの後は手洗いと手指消毒をしっかりと行いましょう。

対策2 始めよう 携帯トイレの備蓄

便器に袋をかぶせて用を足し、凝固剤や吸水シートで処理する携帯トイレは、災害時でも清潔な衛生環境を保ちながら使えます。在宅避難を想定し、1週間程度過ぎる個数を備えておくことで安心です。1日で1人平均5～7回程度、トイレを使用すると言われています。平常時に、一度携帯トイレを試してみることをおすすめします。

区公式YouTubeチャンネル「めぐるTV」で、携帯トイレの使い方などトイレの防災について動画を配信しています。

区の取り組み

▶ トイレトラックの導入

トイレトラックとは、車両とトイレが一体化した自走式の仮設トイレのこと。令和7年度中に導入するトラックのラッピングデザインを、区民の皆さんの投票で決定します。(9月1日から受け付け)

ラッピングデザイン投票はこちら

▶ 防災用品のあっせん

区で、携帯トイレや備品がそろったトイレセットなどの防災用品を購入できます。日頃から地震などの発生に備えて、準備しておきましょう。

防災用品のあっせんはこちら

その他の区の防災の取り組みはこちら



お知らせ

感震ブレーカーを無償配付

感震ブレーカーは、地震を感知すると自動でブレーカーを落とす装置です。感震ブレーカーを取り付けることで、地震が起因となる電気火災(電気機器からの出火や停電が復旧した時に発生する通電火災)を減らす効果が期待されています。



火災危険度3以上の地域を対象に「無償で配付」します

対 次の地域に居住または事業を営んでいるかたなど
上目黒2・4丁目、中町1丁目、五本木2丁目、祐天寺1丁目、目黒本町4～6丁目、原町1・2丁目、洗足1丁目、南3丁目、大岡山1丁目、緑が丘1丁目

配付製品 感震ブレーカーアダプターヤモリGV-SB1(簡易タイプ)

申 区 **Web** /ハガキ(感震ブレーカー希望と明記の上、郵便番号・住所、氏名(ふりがな)、電話、取り付け希望の有無、希望個数(分電盤1カ所につき1個)、留意事項への同意*)
※留意事項は区 **Web** をご覧ください



問 防災課(〒152-0001中央町1-9-7、☎5723-8700、FAX5723-8725)



講座・催し

耐震フェア 地震から命を守る建物の耐震化



災害に備えるため、区には建物の耐震化へのさまざまな助成制度があります。大切な命と財産を守るため、建物の耐震化を考えてみませんか。

時 9月16日(火)～18日(木) **場** 西口ロビー(総合庁舎本館1階)

内 ・パネル展示(9:00～17:00)

木造住宅の耐震のための改修工法や装置を展示します。

・耐震無料相談会(10:00～16:00)

図面などを持参すると、より具体的な相談ができます。



都耐震キャンペーン

セミナーや展示会など、都が開催する耐震に関するイベントです。詳細は、区 **Web** をご覧ください。

時 9月1日(月)～令和8年1月17日(土)

問 都都市整備局建築企画課(☎5388-3362)

問 建築課耐震化促進・狭あい道路整備係(☎5722-9490、FAX5722-9597)



講座・催し

ペットと一緒に避難訓練

テーマは「地域避難所に避難する時、ペットはどうするの?」

原町住区地域防災ネット部会が開催する避難訓練です。ぜひ、ペットと一緒にご参加ください。ペットを飼っていないかたの参加もお待ちしています。希望者は、当日会場へお越しください。

時 10月5日(日)10:00～12:00

場 原町小学校

内 ペット同行避難の基本講習と質疑、発災初期の避難所運営方法、在宅避難のための備蓄品展示、炊き出し訓練など



問 防災課(☎5723-8176、FAX5723-8725)



お知らせ

災害時に配慮が必要なかたへの対策

要配慮者向け防災行動マニュアル >>



避難行動要支援者名簿の作成と活用 >>



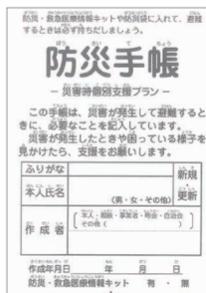
災害時要配慮者とは

地震や大雨などの災害が発生した時、自分で身を守るための行動が難しい、介護が必要なかたや障害があるかたなどを災害時要配慮者といいます。

必要な配慮は一人一人異なります。その人に合わせた支援をするためには、支援体制の整備と、地域の皆さんの協力が欠かせません。

防災手帳(個別支援プラン)を作成しましょう

防災手帳は、災害時に必要な医療情報や避難時の配慮・支援内容、緊急連絡先などを記入するものです。作成することで、自分にとって災害時に必要な支援を考えることができ、いざという時も落ち着いて行動ができるようになります。また、支援者と一緒に作成すれば、災害時に必要な支援を共有することができます。防災手帳は、要配慮者向け防災行動マニュアルと一緒に配布しています。



要配慮者向け防災行動マニュアル

要配慮者が災害時に備えておくべきことや、取るべき行動などを掲載した冊子です。他にも、ハザードマップや非常用持出用品チェックリストなど役立つ情報が盛りだくさんです。



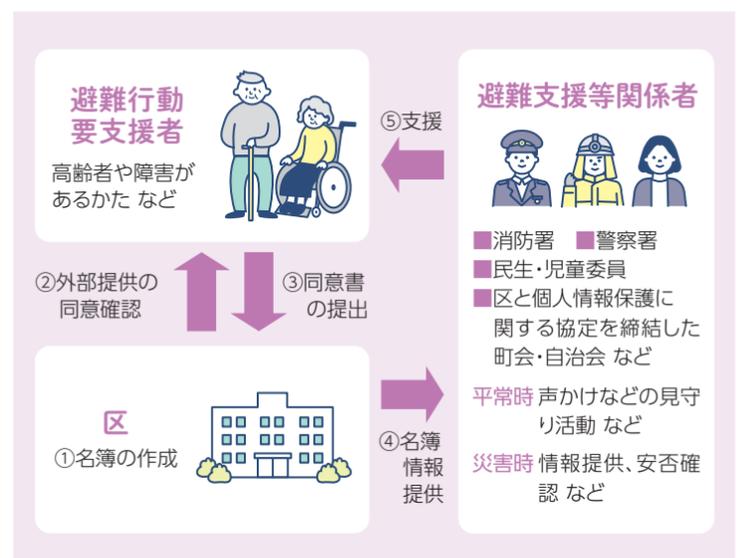
閲覧・配布場所 区 **Web**、健康福祉計画課・福祉総合課・高齢福祉課・障害施策推進課(いずれも総合庁舎本館2階)、地域包括支援センター

問 健康福祉計画課要配慮者支援係(☎5722-9689、FAX5722-9347)

避難行動要支援者名簿を作成しています

災害時要配慮者のうち、特に避難支援が必要なかたを避難行動要支援者として、名簿を作成しています。災害時には名簿を使用し、安否確認や避難支援を行います。

要配慮者から同意を得た場合には避難支援者へ名簿情報を提供し、日頃から声かけや見守りなどでの関係づくりに活用します。名簿の登載要件などは区 **Web** をご覧いただくか、お問い合わせください。





お知らせ

長寿のかたをお祝いします



敬老記念品料

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20年4月2日～21年4月1日生まれのかた
卒寿 昭和10年4月2日～11年4月1日生まれのかた

贈呈方法

住所ごとに、次の①②どちらかの方法で贈呈します。詳細は区Webをご覧ください。

- ①民生委員が自宅へ訪問し、贈呈します(民生委員証を携帯して訪問します)
- ②区から現金書留郵便で送付します

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。

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



お知らせ

教育支援資金

入学金や学費の資金をお貸しします

低所得世帯などに対し、将来の生活の安定と経済的自立を図るため、資金の貸し付けと必要な相談支援を行う生活福祉資金貸付制度があります。教育支援資金はその一つで、進学や修学の継続を無利子で支援する制度です。申し込み方法など詳細は、お問い合わせください。

教育支援資金の種類と貸付限度額

種類	高等学校・ 専修学校高等課程	高等専門学校・短期大学・ 専門職短期大学・専修学校専門課程	大学・専門職大学
教育支援費 (月額)	35,000円	60,000円	65,000円
就学支度費	500,000円(入学金の範囲内)		

※納付済みの学費・入学金は対象外

返済期間 14年以内(卒業後、据え置き期間(6カ月以内)を経て返済開始)

要件 次の①～④を満たす、区に住民登録がある区内在住者

- ①世帯の収入が所定の基準以内(右表)
- ②世帯の収入で、卒業までの生計維持が可能な状況である
- ③貸し付けに際して、地域の民生委員・児童委員による面接を受ける
- ④原則、修学者本人が借受人、世帯の生計中心者が連帯借受人となる

収入基準月額(令和7年度)

2人世帯	283,000円以内
3人世帯	344,000円以内
4人世帯	406,000円以内
5人世帯	445,000円以内

問 目黒区社会福祉協議会(☎3711-4995、FAX 3719-8715)



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3年生などがある世帯に、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。申し込み方法など詳細は、区Webをご覧ください。



受験生チャレンジ支援貸付事業のお知らせ

令和7年度より

一部貸付金の上限額を拡充しています

01 中学・高校3年生などが対象
学習塾等受講料
上限 20万円 → 30万円

02 高校3年生などが対象
受験料(大学受験料等)
上限 8万円 → 12万円

※中学3年生などが対象の受験料(高校受験料等)の貸付上限額は変更ありません。(上限27,400円)

申込期限 令和8年1月30日

対象	貸付限度額
中学3年生またはこれに準ずるかた	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ずるかた	受験料=120,000円 塾などの受講料=300,000円

要件 次の①～⑦全てを満たすかた(他にも要件あり)

- ①世帯の生計中心者(18歳以上) ②都内に引き続き1年以上在住(住民登録)している
- ③父母など養育者の総収入または合計所得が一定基準(下表)以下
- ④世帯の預貯金など資産の保有額が600万円以下
- ⑤世帯員が居住している土地・建物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暴力団員がいる世帯でない



同事業
キャラクター
「チャレニャン」

養育者の総収入・合計所得の基準

世帯	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総収入額から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

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



講座・催し

動物愛護週間イベント

9月20日～26日は動物愛護週間です。

区では動物愛護に関連する講習会・セミナーを開催します。

申し込みは
こちら



①動物愛護講習会「保護犬」って??

ペットを家族として迎える人が増えている一方で、人間の事情で生み出されている保護犬。保護犬について知ることで、身近な動物の命の大切さ・関わり方について考えてみませんか。保護犬も参加予定です。

時 9月20日(土) 10:00～12:00 場 第15会議室(総合庁舎本館地下1階)

②犬の飼い方セミナー(子犬・シニア犬編)

プロのトレーナーから犬の本能や習性に基づいた正しいしつけ方を学び、ワンちゃんとのよりよい関係を築きませんか。デモ犬による実演も予定しています。犬を飼っているかた、これから犬を飼う予定のかたにも参考になる内容です。

時 ①<子犬編>9月25日(木) 10:00～12:00 ②<シニア犬編>9月28日(日) 10:00～12:00

場 ①衛生教育室(総合庁舎本館6階) ②第15会議室(総合庁舎本館地下1階)

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

①②共通

師 ドッグトレーナー

里見潤氏

定 各30人(先着)

申 9月2日～15日に、区Web(区Web)での申し込みが難しい場合は、お問い合わせください



幼稚園へ 行こう

区内の幼稚園で子どもを育てませんか

令和5年度に実施した、子ども総合計画改定に向けた基礎調査では、幼稚園利用を「強く希望する」と回答したかたが7割を超え、できるなら利用したいと考える保護者が多いことが分かりました。今回は、幼稚園に子どもを通わせながら就労している保護者の声を紹介します。

☎ 私立幼稚園は子ども若者課子育て支援係 (☎ 5722-9892、FAX 5722-9328)
区立幼稚園・こども園は学校運営課学事係 (☎ 5722-9304、FAX 5722-9333)

幼稚園ってこんなところ

子どもが初めて過ごす
集団社会生活の場

各園で教育の特色に
違いあり

保護者の就労に
関係なく入れる

預かり保育が
できる園もある

保育料

区立幼稚園・こども園は、無償(一時保育を除く)
私立幼稚園は、補助制度あり

預かり保育

通常の教育時間以外に子どもを
預けられる制度

詳細は
こちら



お子さんを幼稚園に通わせる保護者の声を紹介

阿(おか)さん



小学4年生、年長児、年中児の3人の母。以前はフルタイムで働き、1番上の子どもが3歳までは託児所で、2番目の子どもを保育所に通わせていた。3人目の子どもが生まれた後に退職し、現在は私立幼稚園へ通わせながら、自営で仕事をする。

Q: 保育所と幼稚園の違いや、幼稚園を選んだ理由を教えてください

A: 保育所は至れり尽くせりで、本当に助かりましたが、一方でもう少し子育てを楽しみたい、関わりたいという気持ちもありました。当時、子どもを預けていた託児所や保育所は、先生がシフト制で固定ではなかったため、先生との関係づくりも難しかったです。幼稚園はクラス担任の先生がいて、相談できるなど信頼関係が作りやすく、子どもたちも「自分の先生はこの人」とはっきり分かることも良いと思いました。実際に幼稚園に通わせるようになると、いろいろな行事が多く、親同士の関わりができました。

Q: 仕事と子育ての両立は可能でしょうか?

A: 子どもが通う幼稚園には、預かり保育があり週2~3回、長い時で18時まで預けています。フルタイムで働かたの中には、毎日利用されているかたもいると思います。ただ、少し前までは預かり保育の時間も短くて、父母が就労されているご家庭のお子さんは少なかったと思います。



Q: 預かってもらえる時間が長くなってきたんですね。

父母共に就労している家庭のお子さんも増えてきましたか?

A: はい、上の子が幼稚園に通っていた頃と比べてもかなり増えました。また去年から、給食を無料で提供してもらえるようになったので、その部分でも保護者の負担が軽減されていると思います。給食について子どもたちは、お友達と同じものを食べるというのが楽しいようです。人気メニューは揚げパンです。また嫌いな食材も食べられるようになり、とてもありがたいです。

Q: 幼稚園または保育園のどちらに入れるか悩んでいる保護者へメッセージをお願いします

A: 預かり保育が充実している幼稚園が増えてきて、働いていても幼稚園に通わせることができるようになってきました。幼稚園は子どもと関わる頻度が高く、同じクラスの保護者の顔が見えて、子どもを預けているというより、「みんなで育てている」という感覚で通わせられるのが良いところだと思います。保育園よりも準備しなければいけないものが多くてびっくりしましたが、それもまた子育てって楽しいなと思わせてくれました。先生方が叱るべきところはしっかり叱ってくれ、できないことができるように関わってくれることで、子どもの自立心が芽生えたと思います。成長していく過程で、そういった関わりを持ってくれるところが幼稚園の良さだと思います。



幼稚園・こども園一覧

区内には、私立幼稚園が17園、区立幼稚園・こども園が3園あります。

主な最寄駅	幼稚園名
駒場東大前、池尻大橋	●ひがしやま幼稚園 ●枝光会駒場幼稚園・駒場幼稚園
中目黒、目黒	●枝光学園幼稚園・恵泉バプテスト教会附属めぐみ幼稚園・中目黒幼稚園・目黒日本大学幼稚園・目黒幼稚園
祐天寺、学芸大学	●平塚幼稚園・祐天寺附属幼稚園・育英幼稚園・碑文谷教会附属幼稚園
洗足、西小山	●げっこうはらこども園 ●目黒サレジオ幼稚園・円融寺幼稚園
都立大学、自由が丘	●みどりがおかこども園 ●アゼリア幼稚園(※)・ベテル幼稚園・志のぶ幼稚園・若草幼稚園

●区立 ●私立 ※アゼリア幼稚園は令和8年3月末閉園予定

幼稚園、こども園の入園受け付けなどのスケジュール

私立幼稚園	
実施中	入園説明会、見学会
10月15日以降	入学願書の配布開始
11月1日	願書受け付け、面接、入園手続き
区立幼稚園・こども園(短時間)	
9月	入園説明・見学会
11月1日~10日	入園申し込み受け付け
12月中旬	面接・健康診断などの後、入園決定

9月～12月 親子で楽しめる! 児童館の子育て支援事業

児童館では、乳幼児と保護者が一緒に親子体操、工作遊び、音楽遊びなどを楽しみながら、子どもの創造性や協調性を養います。

児童館ごとに事前予約制など、申し込み方法が異なります(申込期間があります。ご注意ください)。

詳細は参加を希望する児童館にお問い合わせください。

各児童館

イベントの
詳細は
こちら



乳幼児のつどい 対象年齢表

★令和7年4月2日以降生まれ

- ①0歳児=令和6年4月2日～令和7年4月1日
- ②1歳児=令和5年4月2日～令和6年4月1日
- ③2歳児=令和4年4月2日～令和5年4月1日
- ④3歳児=令和3年4月2日～令和4年4月1日
- ⑤4歳児=令和2年4月2日～令和3年4月1日
- ⑥5歳児=平成31年4月2日～令和2年4月1日



ベビー活動

令和7年4月2日以降生まれの乳児と保護者を対象にした、育児についての交流や仲間作りの場です。



※時間の記載のないものは10:30～11:30 ※定員があるものはいずれも先着

会場	乳幼児のつどい			ベビー活動 (対象年齢★)
	日程	内容	対象年齢	
駒場児童館 ☎3460-0453 ☎3460-1916	9月5日(金)	アスレチックと絵本の読み聞かせ 定20組	①～⑤	9月2日・16日、10月7日・21日、11月4日・18日、12月2日・16日の火曜日11:00～11:30 定各20組
	10月23日(木)	親子でリフレッシュエクササイズ 定20組	①～③	
	11月13日(木)	リズム遊び 定20組	①～③	
	12月13日(土)	アスレチックと工作 定20組	①～⑤	
東山児童館 ☎3791-4613 ☎3791-4618 ※1 時間は共通 ①=10:00～10:45、②～⑤=11:00～11:45	9月20日(土)*1	親子体操をしよう 定各30人	①～⑤	9月8日・22日、10月6日・20日、11月10日・17日、12月8日・15日の月曜日10:45～11:30(11月17日は10:30から)
	10月25日(土)、12月6日(土)*1	英語で遊ぼう 定各30人		
	11月15日(土)*1	親子ヨガ 定各30人		
烏森住区センター児童館 ☎3719-0903 ☎3719-0978	10月18日(土)	ハロウィン飾り作り	①～⑤	9月1日・8日、10月6日・20日、11月10日・17日、12月1日・8日の月曜日11:00～11:45
	11月15日(土)	民族楽器で遊ぼう		
	12月6日(土)	クリスマス飾り作り		
中目黒住区センター児童館(めぐろ学校サポートセンター体育館内) ☎080-6658-6775	9月20日(土) 10:30～11:15	パパもママも一緒に絵本の世界を楽しもう 定20組程度	①	9月16日・30日、10月14日・28日、11月11日・18日、12月9日・23日の火曜日10:30～11:15 定各15組
	11月20日(木) 10:30～11:15	親子でふれあいエクササイズ 定20組程度	①～③	
	12月4日(木) 10:30～11:15	体を使って遊ぼう 定20組程度	①	
区民センター児童館 ☎3711-1839 ☎3711-6226	9月20日(土)	アスレチックで遊ぼう	①～⑤	9月10日・24日、10月15日・29日、11月12日・26日、12月3日・10日の水曜日11:00～11:45
	10月24日(金)	親子でリトミック 定30組程度	①～③	
	11月20日(木)	お話の会 定30組程度	①	
	11月21日(金)	エコ工作 定30組程度	①～③	
不動児童館 ☎3714-4144 ☎3714-4159	9月12日(金)	手型・足型とり	①①	9月9日～12月9日(9月23日を除く)の毎週火曜日10:30～11:00
	10月17日(金)	親子で楽しいリトミック	①	
	11月14日(金)	油面公園で、ごみ収集車乗車体験(雨天時は同児童館)	①～⑤	
	12月6日(土)	絵本の読み聞かせの会	①	
油面住区センター児童館 ☎3713-1809 ☎3713-1956	9月21日(日)	ストロー飛行機を作ろう 定20組程度	①～⑤	9月3日・17日、10月8日・22日、11月19日、12月3日・17日の水曜日10:30～11:15
	11月5日(水)	ベビーオイルケア 定20組程度	★	
	12月21日(日)	季節の工作 定20組程度	①～⑤	
上目黒住区センター児童館 ☎3793-1103 ☎3793-1165	9月3日(水)	オリジナルバスボム(入浴剤)を作ろう	★～⑤	9月5日・19日、10月3日・17日・31日、11月7日・21日、12月5日・19日の金曜日11:00～11:30 ※10月20日～11月30日は空調設備・照明改修工事のため、臨時休館。工事期間中の活動は詳細が決まり次第お知らせします
	10月16日(木)	みんなでハロウィンパーティー!	★～⑤	
	12月20日(土)	ごほんぎクリスマス～サンタさんがやってきた	★～⑤	

会場	乳幼児のつどい			ベビー活動 (対象年齢★)
	日程	内容	対象年齢	
中央町児童館 ☎3714-6300 ☎3714-6301	9月27日(土)	親子で遊ぼう～ミニ運動会をしよう 定20組 甲電話/窓口	①～⑤	9月4日・18日、10月2日・16日、11月6日・20日、12月4日・18日の木曜日11:00～11:45 定各15組
	10月27日(月)	ハロウィン遊び～カボチャを探そう 定20組		
	11月10日(月)	公園で遊ぼう		
	12月16日(火)	みんなでリトミック 師リトミック講師 宮澤陽子氏 定15組		
向原住区センター児童館 ☎3794-5841 ☎3794-5823	9月11日(木)	子育て講座「保護者が楽しければ、子どもも楽しい」	①～③	9月8日・29日、10月6日・27日、11月10日・17日、12月1日・15日の月曜日10:30～11:30
	10月5日(日)	親子でからだを動かそう	①～⑤	
	11月28日(金)	親子リズム遊び	①	
原町住区センター児童館 ☎3724-8088 ☎3724-0666	12月4日(木)	エコ工作(万華鏡作り)	①～③	9月9日・30日、10月7日・21日、11月4日・18日、12月2日・9日の火曜日
	9月24日(水)	碑文谷警察署見学遠足 定20組	①～③	
	10月4日(土)	パパママ東京ぼうさい出前教室 定20組	★～⑤	
	11月6日(木)	親子ふれあいエクササイズ 定20組	①～②	
碑住区センター児童館 ☎3711-6791 ☎3711-6792	11月18日(火)	ベビーオイルケア 定20組	★	9月22日(月)・26日(金)、10月20日(月)・24日(金)、11月17日(月)・28日(金)、12月15日(月)・22日(月) 定各10組
	11月12日～12月3日の毎週水曜日10:00～12:00(全4回)	親子の絆つくりプログラム～赤ちゃんが来た 定10組	①(5カ月まで)	
	9月19日、10月17日、11月21日、12月19日の金曜日10:00～11:00	身体計測・手形、足形をとろう	①～⑤	
平町児童館 ☎3723-3750 ☎3723-3752	9月27日(土)	運動会遊び	①～⑤	9月24日(水)・27日(土)、10月8日(水)・22日(水)、11月5日(水)・19日(水)、12月10日(水)・20日(土) 定各10組
	10月9日(木)	エコな工作をしよう(オリジナル万華鏡)	①	
	10月25日(土)	ハロウィン遊び	①～⑤	
	11月11日(火)	ママのリラックスタイム	①	
緑が丘児童館 ☎3718-1182 ☎3723-2013	11月20日(木)	お話をいっぱい聞こう!	①	9月8日・29日、10月6日・20日、11月10日・17日、12月1日・8日の月曜日11:00～11:30
	12月20日(土)	クリスマスお楽しみ会	①～⑤	
	10月18日(土)	プラレールで遊ぼう	①～⑤	
八雲住区センター児童館 ☎3718-0841 ☎3725-9417	10月31日(金)	親子でリズム遊び	①～③	9月16日・30日、10月14日・28日、11月11日・25日、12月9日・16日の火曜日11:00～11:45 定各30組程度
	11月6日(木)	0歳児のリトミック	①	
	9月25日(木)	絵本の選び方と読み聞かせ 定30組程度	①	
	9月27日(土) 10:45～11:30	ウォータムコンサート 定30組程度	①～⑤	
東根住区センター児童館 ☎3487-8510 ☎3487-8511	10月16日(木)	親子ふれあいエクササイズ 定30組程度	①	9月10日・24日、10月8日・22日、11月12日・26日、12月10日・24日の水曜日11:00～11:30
	11月4日(火)	シャボン玉で遊ぼう	①～③	
	11月21日(金)	親子体操遊び 定30組程度	①～③	
	9月20日(土)	パネルシアター 定15組	①～⑤	
	10月18日(土)	ハロウィン工作 定15組	①～⑤	
五本木住区センター児童館 ☎3792-9130 ☎3792-9159	10月28日(火)	外遊び会 定30組	①～③	9月10日・24日、10月8日・22日、11月12日・26日、12月10日・24日の水曜日11:00～11:30
	11月15日(土)	木の実工作 定15組	①～⑤	
	12月20日(土)	クリスマス会 定25組	①～⑤	
	9月20日(土)	パネルシアター 定15組	①～⑤	

※こどもの森児童館(私立)は、独自の事業を行っています。詳細は、こどもの森児童館(☎6303-1200)にお問い合わせください



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) ○○課(申込先の宛先)

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)

申し込みの記載がないイベント記事は、当日会場へ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。



講座・催し

これからの学校と地域 どうかわる?

時 9月7日(日) ①10:00~12:00 ②12:00~15:00
場 緑が丘文化会館
内 ①学校・地域で子どもの学びの環境をより良くするため、子どもの権利条約とコミュニティ・スクールを学び、考える
②ランチをしながら雑談・悩み相談など(自由参加)
定 80人(先着)
¥ 資料代100円(18歳以下は無料)
申 区Web/電話/Eメール(記入例①~④)、Eメールアドレス
先 めぐろみんなのコミスクおうえんじゃー(☎090-6467-8648、✉meguro.cs.0101@gmail.com)



ダンス講座 ヒップホップダンスクラス

時 令和8年3月15日(1月4日を除く)までの毎月第1・3日曜日 13:00~14:00
場 三田フレンズ(田道住区センター三田分室別館内)
師 ダンサー YOSHI-GE氏
対 1歳6カ月~おおむね50歳のダンス初心者。親子で参加可
定 各20人(先着)
¥ 参加費1回500円
申 各前日までに、電話/窓口
先 田道住区センター三田分室(☎3791-7901)

気軽にいきいきダレデモダンス

時 10月5日~11月9日の毎週日曜日 14:00~15:30(全6回)
場 中央町社会教育館
内 ダンスを通じて、無理なく健康な

体づくりを目指す
師 (一社)ダレデモダンス認定インストラクター
対 おおむね40歳以上
定 20人(抽選)
¥ 保険料100円程度
申 9月20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4人>希望者は子どもの③⑤)/窓口
先 中央町社会教育館(〒152-0001 中央町2-4-18、☎3713-4127、FAX3792-9202)



敬老入浴デー (公衆浴場無料入浴)

時 9月15日頃の各公衆浴場の営業時間内(浴場により実施日が異なるため、要事前確認)
場 東京都公衆浴場組合目黒支部加盟公衆浴場
内 60歳以上の区内在住者(小学生以下2人まで同伴可)
場 文化浴泉(☎3792-4126)



高齢者センター

- ①シニア向けパソコン基礎講座~インターネット活用
時 9月18日(木)・19日(金) ①10:00~12:00 ②13:30~15:30(各全2回)
内 パソコンで文字入力ができるかた向け。常設のパソコンを使用
定 各7人(抽選)
¥ 教材費500円
- ②Androidスマートフォン講習会
時 10月1日(水)・2日(木) ①10:00~12:00 ②13:30~15:30
内 初心者向け。講習会用のスマートフォンを使用
師 NPO法人竹箒の会
定 各10人(抽選)
- ③手話でおしゃべり
時 10月3日~12月19日の第1・3金曜日13:30~15:00(全6回)

内 初心者向けの簡単な手話
定 24人(抽選)
④認知症予防にもなる脳いきいきタブレット講座
時 10月3日~令和8年2月20日の毎週金曜日(10月31日、11月28日、12月5日・12日・19日、1月2日・16日を除く) ①10:00~11:00 ②14:00~15:00(各全14回)
内 初心者向け。講習会用のタブレット使用。脳の健康度チェック(ファイブ・コグ検査)を実施
師 NPO法人タブレット利活用協会
定 各10人(抽選)
①~④共通
場 ①シルバー人材センターパソコン教室(下目黒住区センター内) ②③④高齢者センター
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
申 9月2日から(①②9月6日③④9月16日まで)、電話/窓口
先 高齢者センター(☎5721-2291)

特別支援教育講演会 発達障害の診断と支援

時 9月23日(祝) 14:00~15:30
場 大会議室(総合庁舎本館2階)
師 成増厚生病院児童・思春期精神科医 篠原慧氏
対 小学校就学前~中学生の保護者など
定 150人(先着)
申 9月2日~12日に、区Web
問 教育支援課特別支援教育係(☎5722-9322)



発達障害のある子の保護者向け講座

時 10月11日~令和8年1月10日の隔週土曜日9:30~11:45(全7回)
場 東山住区センターなど
内 我が子の特性を理解し、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3~7歳の発達障害特性のある子どもの保護者
定 8人(抽選)
¥ 教材費2,860円
申 9月1日~30日に、区Web/電話
先 発達障害支援拠点 ぽると(☎6412-7151)



東京音楽大学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(東京音楽大学中目黒・代官山キャンパス内)
¥ 全席指定2,000円(未就学児は入場不可)
チケット取り扱い 東京音楽大学チケットサイト
問 演奏会お問い合わせ 窓口(☎6379-3788)



〈区内在住者無料招待〉
定 10人(先着)
申 9月8日10:00~9月11日10:00に、専用Web
問 東京音楽大学演奏センター(☎6455-2757)



認知症講演会 「共に歩み地域の絆で支え合う」

時 9月24日(水) 14:00~16:00
場 北部地区サービス事務所
内 認知症当事者や認知症専門医による講演、トークセッション
師 稲城台病院認知症疾患医療センター長 厚東知成氏など
定 40人(先着)
申 9月2日から、電話
先 北部包括支援センター(☎5428-6891、FAX3496-5215)

認知症ボランティア養成講座

時 10月2日(木)・10日(金) 14:00~16:00(全2回)
場 第18会議室(総合庁舎本館地下1階)など
内 ドラマセラピー(演劇を用いた心理療法)を通して学ぶ実践の場での対応スキル
師 劇団FKB88など
対 認知症サポーター養成講座を受講した区内在住者
定 各20人(先着)
申 9月2日~22日に、区Web/電話/FAX(記入例①~④)
先 福祉総合課認知症施策推進係(☎5722-9702、FAX5722-9062)



歌舞伎ゆかりの地を巡る まち歩き

時 9月25日(木)10:00~12:30
内 祐天寺・正覚寺・目黒新富士などを巡る(徒歩約3km)
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)
申 9月12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)

めぐろボランティア・区民活動センター

- ①ボランティア入門講座~はじめの一步
時 9月27日(土) 14:00~15:30
場 目黒区社会福祉協議会(総合庁舎別館4階)
定 会場・オンライン各20人(先着)
- ②居場所づくり講座 「安心が生まれる居場所づくり」
時 10月7日(火) 14:00~15:30
場 中目黒どろんこ保育園

☑居場所づくりのポイント、活動者からの実体験など
☑居場所づくりに興味のあるかた、活動場所(自宅や空きスペースなど)を提供できるかたなど
定15人(先着)



①②共通

申9月2日から(①9月24日②9月30日まで)、①電話/FAX/Eメール②区Web/電話/FAX(記入例①③④)
先めぐろボランティア・区民活動センター(☎3714-2534、FAX 3714-2530、✉vc-koza@meguroshakyo-i.net)

公園に暮らす生きものさがし～夕方編

時9月27日(土)17:00～18:00
場花とみどりの学習館
対5歳以上(小学生以下は保護者同伴)
定6人(抽選)
申9月1日～15日に、区Web
問同館(☎5721-0871)



健康マージャン地区大会

時9月30日(火)12:00から
場中目黒GTプラザホール
☑都などが主催する、シニア・コミュニティ交流大会の出場選考を兼ねた大会
対60歳以上
¥参加費1,000円
申9月1日から、専用Web/電話
先健康マージャン実行委員会(☎070-6477-8141。月～金曜日10:00～17:00)



葬儀・エンディングノート入門

時9月29日(月)14:00～16:00
場目黒区社会福祉協議会(総合庁舎別館4階)
師(福)東京福祉会 菱沼大悟氏
定40人(先着)
申9月2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、FAX 5768-3965、✉kenri@meguroshakyo-i.net)



心のストレッチ!笑いヨガ講座

時9月30日(火)14:00～16:00
場目黒区社会福祉協議会(総合庁舎別館4階)
☑ヨガの呼吸法と笑いを組み合わせた笑いヨガの体験
師日本笑いヨガ協会代表 高田佳子氏
定20人(先着)
申9月2日～26日に、区Web/電話/FAX(記入例①～⑤)
先目黒区社会福祉協議会(☎3714-2841、FAX 3711-4954)



親子ふれあい自然体験inめぐろ

時10月1日(水)10:00～12:00。雨天決行
場中目黒公園など
☑自然観察や目黒川散策、植物によるオリジナルエコバッグ制作
対小学生と保護者
定8組(1組3人まで。抽選)
¥参加費1人100円
申9月15日までに、区Web
問目黒区エコプラザ(☎5721-2300)



中小企業センター

①初心者アーチェリー講習会
時①10月1日～29日の毎週水曜日18:30～20:30②10月5日～11月2日の毎週日曜日10:00～12:00(各全5回)
定各16人(先着)
¥保険料500円、会場使用料1回200円
②勤労者卓球大会
時10月4日(土)9:00から
☑男女別個人戦(年代別)
定70人(先着)
¥保険料50円
①②共通
場勤労福祉会館(区民センター内)
対18歳以上
申9月2日から(②9月25日まで)、窓口
先中小企業センター・勤労福祉会館(☎3711-1135。月曜日休館<9月15日は開館し、翌日は休館>)

目黒ユネスコ語学教室

①英語初級講座
場中小企業センター(区民センター内)など
師英語講師 ジェフ・モーエン氏
¥教材費3,000円
②中国語初級講座
場緑が丘文化会館
師日本女子大学講師 黄愛華氏
¥教材費2,200円
①②共通
時10月1日～令和8年1月28日(12月24日・31日、1月7日を除く)の毎週水曜日①10:00～12:00②13:00～15:00(各全15回)
対16歳以上
定各30人(区内在住・在勤・在学者優先。先着)
申9月2日～20日に、区Web/FAX(記入例①～④、Eメールアドレス)
先NPO法人目黒ユネスコ協会(☎5725-6150、FAX 5725-6160)



バスツアー

時①10月4日(土)②10月11日(土)8:00～18:00。東京駅周辺集合
場ネイチャーファクトリー東京町田(町田市相原町)

☑森林浴や焼き板クラフトなど
対小学5年生以上(小学生は保護者同伴。中学生～17歳のみは親権者の同意書が必要)
定6人(1組3人まで。抽選)
¥昼食代など1人2,500円
申9月2日～16日に、区Web
問京王観光(株)(☎5312-6540)



失語症会話パートナー養成講座

時10月4日(土)・18日(土)10:00～16:00(全2回)
場心身障害者センターあいアイ館など
☑失語症の知識とコミュニケーション方法。希望者は講座終了後に5回の実習あり
師NPO法人言語障害者の社会参加を支援するパートナーの会和音
定15人(先着)
¥参考書代2,600円
申9月2日から、電話/FAX/Eメール(記入例①～⑤)
先心身障害者センターあいアイ館(☎5701-2221、FAX 5701-2425、✉aiaikan3@sweet.ocn.ne.jp)

初心者着付け教室

時10月5日～12月13日の毎週月または水曜日10:00～12:00、毎週土または日曜日13:30～15:30(各全10回)
場シルバー人材センター着付け教室(下目黒住区センター内)
対女性
定各5人(先着)
¥受講料20,000円
申9月2日～26日に、ハガキ/FAX/Eメール(記入例①～⑤、希望曜日の第1・2希望)
先同センター本部(〒153-0063目黒1-25-26田道ふれあい館内、☎3793-0181、FAX 3793-0588、✉megurosc@sjc.ne.jp)

目指せ健康な100歳!フレイルチェック会

時10月9日(木)14:00～16:00
場めぐろパーシモンホール小ホール
☑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
対おおむね65歳以上の区内在住者
定20人(先着)
申9月2日から、電話
先介護保険課介護予防係(☎5722-9608、FAX 5722-9716)

女性への暴力防止講座(オンライン開催)

時10月10日(金)14:00～15:20
☑配偶者暴力(DV)とその根底にある意識などを学び、解決策を探る
師(一社)アウェア代表 山口のリ子氏
対女性
定20人(先着)
申9月2日から、区Web
問人権政策課 男女平等センター係(☎5721-8570)



つい人に教えたくなる樹木のはなし

時10月13日(祝)13:30～15:30
場筑波大学附属駒場中・高等学校(世田谷区池尻4-7-1)など
☑樹木の観察ポイントを学び、公園などを散策しながら観察する
師筑波大学名誉教授 中村徹氏など
定30人(抽選)
¥保険料50円
申9月17日までに、区Web/電話/FAX/ハガキ(記入例①～④、年代)
先生涯学習課生涯学習係(☎5722-9314、FAX 3715-3099)



消費者力アップ講座(動画配信)

時10月15日(水)10:00～11月5日(水)23:59
☑契約の基礎知識など。8・9月に実施した講座の録画配信
師(一財)日本消費者協会派遣講師 大野木美紀氏など
定40人(先着)
申9月2日～19日に、区Web
問消費生活センター(☎3711-1133)



お知らせ

会議を公開します

会議名	日時・会場
①男女平等・共同参画審議会	9月26日(金)13:30～15:30 特別会議室(総合庁舎本館4階)
②都市計画審議会	10月1日(水)14:00～16:00 政策会議室(総合庁舎本館4階)
③青少年問題協議会	10月7日(火)14:00～15:00 特別会議室(総合庁舎本館4階)

問人権政策課男女平等・多様性推進係(☎5722-9422、FAX 5722-9469)
問都市計画課庶務係(☎5722-9197、FAX 5722-9338)
問子ども若者課子ども若者施策推進係(☎5722-8723、FAX 5722-9328)

※傍聴希望者は当日会場へ
※手話通訳希望者は、①②9月12日③9月16日までに予約

救急の日・救急医療週間

9月9日は救急の日、9月7日～13日は救急医療週間です。救急車の出場件数は年々増加し、到着するまでの時間が長くなっていきます。搬送までの1分1秒が生死を分けることもあり、皆様のご理解とご協力が地域の命を守ります。救急車の適正な利用を心掛け、救急車を呼ぶか迷った時は、東京消防庁救急相談センター(＃7119)にご相談ください。
問 目黒消防署(☎3710-0119)

めぐろ衣類回収プロジェクト

家庭の不要な衣類を回収します。なお、回収できないものや注意点などがあります。
時 9月17日(水)9:30～12:00
場 鷹番住区センター
問 清掃リサイクル課計画普及係(☎5722-9883)

回収できるもの 他の人に譲れる状態のもの

- 洗濯済みのきれいな衣類
●洋服、綿製の肌着、パジャマ、補正下着、ハンカチ、スカーフ、マフラー、ネクタイ
- 清潔な布類
●タオル製品、カーテン(フックは外す)
●毛布・シーツ(中わたの入っていないもの)

9月23日は手話の日

区は4月に、手話言語条例を施行しました。また、6月に手話施策推進法が公布・施行され、9月23日が手話の日と定められました。共生社会の実現を目指し、手話の日に向けた、周知啓発を行っていきます。
問 障害施策推進課計画推進係(☎5722-9848)

区内事業者のeco検定受験料を半額助成

東京商工会議所が実施するeco検定は、複雑・多様化する環境問題を幅広く体系的に学べる環境教育の入門編として、活用されています。
試験期間 11月13日～12月4日
申請期限 9月18日
問 環境保全課温暖化対策係(☎5722-9034)

めぐろキッズレポーター募集

時 11月15日～令和8年3月の毎月1回土曜日10:00～12:00または12:30(全5回)
場 D会議室(総合庁舎本館1階)など
内 参加者のみんなと一緒に区の魅力を取材し、記事にする
対 小学4・5年生
定 16人(選考)
申 9月1日～30日に、区Web
問 子ども若者課 子ども若者施策推進係(☎5722-8723)

令和7年6月の区税条例の改正

地方税法が改正され、区税条例を改正しました。
(主な改正内容)
① 厳しい人手不足の状況において、特に大学生のアルバイトの就業調整に対応するため、特定親族特別控除が創設されることに伴う改正
② 地方税に係る公示送達について、公示事項をインターネットにより不特定多数の者が閲覧できる状態にする
③ 加熱式たばここと紙たばこの税負

担の公平化のため、加熱式たばこに係るたばこ税の課税標準を見直す
問 税務課税務係(☎5722-9819)



暴力団などに関する警察出張相談

時 9月19日(金)・10月3日(金) 9:00～16:00
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)

保健衛生

医学公開講座「スポーツ関連脳震盪(しんとう)」

時 9月19日(金)13:30～15:00
場 東邦大学医療センター大橋病院
内 スポーツで起こる脳しんとうの予防策などを解説
師 東邦大学医療センター大橋病院 脳神経外科准教授 中山晴雄氏
定 80人(先着)
問 同病院(☎3468-1251)

親子食育セミナー「幼児の食事とおやつ」

時 10月1日(水)15:00～16:00
場 地域保健課(総合庁舎本館3階)
内 幼児期の食事の講話とおやつを試食(6月2日の講座と同内容)
師 管理栄養士 安西仁美氏
対 1歳6カ月～2歳5カ月の子どもと

保護者
定 12組(先着)
申 9月2日～29日に、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 10月3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、16～39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 9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)



目黒区歯科医師会～口腔(くう)がん検診

時 11月9日(日)10:00～13:00
場 目黒区歯科医師会館
内 口腔(くう)外科専門医・指導医を含む検診医グループによる検診
対 1年以内に同じ検診を受けていない40歳以上
定 70人程度(抽選)
申 10月10日までに、専用Web/ハガキ/FAX(記入例①～④)、生年月日
先 目黒区歯科医師会事務局(〒152-0001中央町2-13-11、☎3719-8201、FAX 3719-8270)



サークル紹介

混声合唱KlingKlang(クリンクラン)

時 毎月3回(火)または(木)午後または夜間
場 緑が丘文化会館
¥ 入会金1,000円、会費月額4,000円
問 ☎3723-6506

ナニオファ(親子フラダンス)

時 毎月第1(土)10:00～11:00
場 八雲住区センター
¥ 入会金なし、会費1回2,000円
問 ☎080-3484-5175

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。

掲載依頼方法は
こちら>>>



問 広報広聴課(☎5722-9486、FAX 5722-8674)

ボランティア募集

三宿病院の受け付け案内

外来受け付けで、受付機械や支払機の操作案内、診察室や検査場所への案内などのお手伝いをしませんか。資格や特技などは不要です。
時 毎週水・木曜日9:00～12:00



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、13:00～21:30 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 水・木曜日 東邦大学医療センター大橋病院 大橋2-22-36 金曜日 総合病院厚生中央病院 三田1-11-7	☎5722-6565 ☎3468-1251 ☎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

9月7日(日)	秋草歯科医院 自由が丘1-7-15-4階	☎3717-7378
9月14日(日)	タナベデンタルクリニック 中目黒3-1-5	☎5794-6671
9月15日(祝)	小山歯科 上目黒2-25-10	☎5724-3500

医療を探す

医療情報ネット(ナビイ)
☎0570-000692(24時間受け付け)



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

≡ 南紫音+横坂源+沼沢淑音 ピアノトリオ

時 令和8年1月18日(日) 15:00開演(14:30開場)
 場 めぐろパーシモンホール小ホール
 出演 南紫音(バイオリン)、横坂源(チェロ)、沼沢淑音(ピアノ)
 曲目 メンデルスゾーン作曲「ピアノ三重奏曲第2番ハ短調op.66」、
 ブラームス作曲「ピアノ三重奏曲第1番ロ長調op.8」など
 料 全席指定4,000円、小学～大学生2,000円。未就学児は入場不可
 チケット取り扱い ①～③。9月6日10:00発売



南紫音 ©Shuichi Tsunoda
 横坂源 ©Sotaro Goto
 沼沢淑音

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



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

皆さん、こんにちは。区長の青木英二です。

「防災の日」である9月1日を迎えました。昨年の区報9月1日号の「ずっと もっと めぐる」を読み返してみたところ、1月1日に発生した能登半島地震や8月8日に発生した日向灘地震のこと、さらに日向灘地震を受けて初めて発表された「南海トラフ地震臨時情報(巨大地震注意)」に言及し、各種災害に対する備えや点検を呼びかけるといった内容でした。そこから1年が経過しましたが、今一度、避難場所やご家族との安否確認手段の確認、家具の固定、備蓄品や非常持ち出し品の確認などをお願いいたします。

昨年の9月1日号の特集テーマは「在宅避難」でした。今年のテーマは「災害時のトイレ」です。トイレの問題は、誰もが避けて通ることができないものです。私も携帯トイレを購入し、区役所と自宅に備えてあります。記事でご紹介していますが、トイレセットを含む防災用品のあっせんも積極的にご利用ください。

また、区は今年度内にトイレトラックを導入します。この車体のラッピングデザインを区民の皆さんの投票で決定します。本日公開となる区ウェブサイトで詳細をご確認の上、一人でも多くのかたの投票をお待ちしています。

まだまだ厳しい残暑が続いています。引き続き、昼夜・室内外を問わず、熱中症対策を心がけていただきたいと思います。

また、新型コロナウイルスやはしか、百日ぜき、リンゴ病といったさまざまな感染症が流行しています。バランスの取れた食事を取り、適度な運動を心がけ、十分な睡眠を確保しながら、この9月を乗り切っていきましょう。



目黒区長 青木英二

防災 QUIZ

避難編



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

Q 地震により、自宅での生活が難しい状態に。避難所に立ち退き避難する前にやらなければならないことは?

- ① 水道やガスの元栓を閉める
- ② ブレーカーを落とす
- ③ 家族が気付く場所に避難先や安否を記載したメモを残す



この面の一番下で答えを確認しよう!

問 防災課(☎5723-8700、FAX 5723-8725)

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る。

no.46:

気仙沼
 みなとまつり



夏休みに、家族で宮城県に行ってきた! お目当ては、8月2日・3日に開催された、気仙沼みなとまつり。パレードや打ちばやし、海上打ち上げ花火を見て、大満足な2日間だったなあ。目黒区民まつりで提供されるさんまも、気仙沼市から提供してもらっているんだって。気仙沼のこと、もっと知りたいな。

気仙沼みなとまつり 地元団体が出演する「はまらいんや踊り」「みなとまつりパレード」や、多数の太鼓が一斉に演奏をする「打ちばやし」など、さまざまな行事が行われる。まつりのラストは、打ちばやしの太鼓の音色に合わせて、迫力満点の「海上打ち上げ花火」が夜空を彩る。

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 >>>



防災 QUIZ
 正解は ▶▶▶

全て。発災後、自宅が安全に過ごせる場合は在宅避難が基本。ただし、家の内外の状況によっては立ち退き避難が必要な場合も。立ち退き避難時は、ガス漏れによる爆発、通電後の電気火災、宅地内での漏水を防ぐために対策をしてから避難しましょう。また、家族と合流できていないなどの場合は安否メモを残しましょう。土砂災害や家屋の倒壊などの危険が迫っている場合は、急いで避難することを優先してください。

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楽しく学べます。
 参加には、自転車・ヘルメットが必要なほか、当選者は、事前にサイクルベースあさひ目黒山手通り店・碑文谷店で、自転車点検を受ける必要があります(無料)。

日時	場所
10月5日(日) ①10:30~12:00 ②13:30~15:00	中目黒公園
10月26日(日) ③10:30~12:00 ④13:30~15:00	碑文谷公園



区交通安全キャラクター「エンジェルベア」

※両日とも雨天中止

- 対 身長95cm以上で、4歳以上の区内在住・在園・在学者(保護者同伴必須)
- 定 各14人(抽選)
- 申 9月2日~16日に、区Web

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

講座・催し
 **絵本読み聞かせ
シニアボランティア養成講座**

シニアのボランティアが子どもたちを中心に絵本の読み聞かせを行い世代間交流する、「りぷりんと」という取り組みがあります。この講座では、絵本の読み聞かせの意義、絵本の選び方、発声方法などを学びます。また、講座には認知症予防のプログラムが組み込まれています。



内容	日時
説明会	10月15日(水)14:00~16:00
ボランティア養成講座※	11月5日~令和8年1月28日(12月31日を除く)の毎週水曜日14:00~16:00(全12回)
からだと脳の元気度健診(認知度を測るプログラム)	10月22日(水)、令和8年2月4日(水) (全2回)

※講座終了後は、地域での読み聞かせボランティアのデビューに向けたフォローアップ講座(3回程度)を開催します。フォローアップ講座では、自主グループ「りぷりんと」への参加についての説明などもあります。

- 場 第15会議室(総合庁舎本館地下1階)など
- 師 シニアの絵本読み聞かせインストラクター 堀玲子氏
- 対 9月1日現在、要介護認定を受けていない65歳以上の区内在住者
- 定 20人(抽選)
- 申 9月16日までに、電話/FAX(絵本読み聞かせシニアボランティア養成講座と明記の上、郵便番号・住所、氏名(ふりがな)、電話・FAX、年齢)

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

スポーツ
 **めぐろスポーツまつり**

スポーツを通じて健康になってもらうことを目的に開催しているスポーツまつり。元プロテニスプレーヤー沢松奈生子さんによるワンポイントレッスンはじめ、子どもから大人まで楽しめる体験会や教室を開催します。ぜひご参加ください。

時 10月5日(日)9:00~15:30 ※駐車場利用不可
 場 碑文谷体育館 ※天候などにより、内容を変更する場合あり



開会式
 時 9:00~9:40(9:00式典、9:30ラジオ体操) 場 体育室

模擬店
 飲食物などを販売します。時 10:00~15:30 場 駐車場

体験会・教室

1 当	新体力テスト 時 10:00~11:00 場 体育室
2 当	健康コーナー(血管年齢測定、体組成測定など) 時 10:00~15:30 場 2階
3 当	スポーツ推進委員協議会の活動紹介(写真展示、射的) 時 10:00~15:00 場 2階
4 事	少年野球教室 時 10:00~13:00 場 野球場 師 NPO法人つばめスポーツ振興協会 対 小学生 定 60人(抽選)
5 事	硬式テニスワンポイントレッスン 時 10:00~12:30 場 庭球場 師 元プロテニスプレーヤー 沢松奈生子氏 対 ①小学生 ②中学生 ③高校生以上の初級者 ④高校生以上の中級者 定 各12人(抽選)
6 当	庭球場無料開放(ソフトテニス) 時 10:00~12:30 場 庭球場

7 当	ノルディック・ウォーキング 時 11:00~12:00、13:00~14:00 場 ウォーキングコース 定 各15人(先着)
8 事	ポッチャ 時 12:30~15:30 場 体育室 対 小学生以上 定 20チーム(1チーム3~6人。抽選)
9 当	ティーボール体験会 時 13:30~15:30 場 野球場 対 小学生以上
10 当	ボールランチャー、スナッグゴルフ、モルック 時 13:30~15:30 場 野球場
11 事	ソフトテニスワンポイントレッスン 時 13:00~15:00 場 庭球場 師 元ソフトテニス日本代表 山口大地氏 対 中学生以上 定 40人(抽選)
12 当	庭球場無料開放(硬式テニス) 時 13:00~15:00 場 庭球場 対 Eコート=中学生以上、Fコート=①13:00~13:40年中~小学1年生 ②13:40~14:20小学2・3年生 ③14:20~15:00小学4~6年生 定 Eコート=なし、Fコート=各12人(先着。10:00から受け付け)



申 4 5 8 11=9月14日までに、区Web/FAX/ハガキ(種目名、郵便番号・住所、氏名(ふりがな)、電話・FAX、年齢、学年、在勤・在学・在園者は所在地・名称、種目ごとの必要事項(詳細は区Webをご覧ください))/窓口

問 先 めぐろスポーツまつり実行委員会事務局(スポーツ振興課計画指導係内(総合庁舎本館1階))(〒153-8573目黒区役所(住所不要)、☎5722-9317、FAX 5722-9754)

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
(旧Twitter)



区LINE
公式



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

