

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7年(2025年)
NO.2220

{Let's GO to} デフリンピック

11月15日(土)～26日(水)開催!
東京2025デフリンピック特集

目黒区在住の
デフリンピアンです!



東京2025デフリンピック
大会エンブレム

Main Contents

p.2・3 特集 東京2025デフリンピック
p.5 エコまつり・めぐろ

p.6 秋の火災予防運動を実施します
p.12 こどもまんなか月間講演会



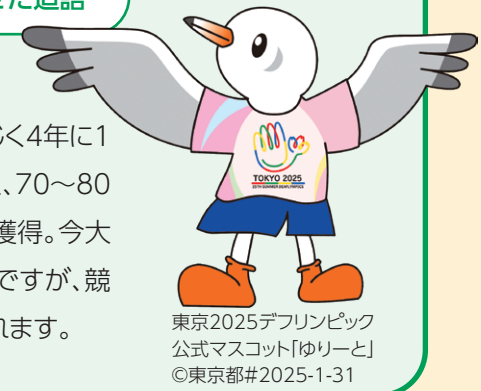
Let's GO to デフリンピック

TOKYO 2025
25TH SUMMER DEAFLYMPICS

東京2025
デフリンピック
大会エンブレム

東京2025
デフリンピック特集

日本初開催! 音のない世界でアスリートたちが繰り広げる感動の舞台が11月15日～26日に開催されます。声だけではなく、サインエールでも応援しましょう。
☎スポーツ振興課スポーツ事業係(☎5722-9695、☎5722-9754)



東京2025デフリンピック
公式マスコット「ゆりーと」
©東京都#2025-1-31

デフリンピックとは 英語のデフ(耳がきこえない)とオリンピックを組み合わせた造語

「耳がきこえない・きこえにくい人」のためのオリンピック

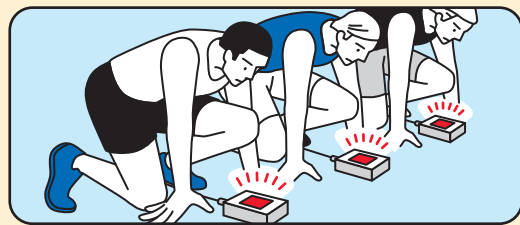
国際ろう者スポーツ委員会(ICSD)が主催する、デフアスリートを対象とした国際スポーツ大会。オリンピックと同じく4年に1回、夏季大会と冬季大会が開催されています。今大会は、1924年の第1回フランス・パリ大会から100周年を迎え、70～80の国や地域から約3,000人の選手が参加予定です。前回のブラジル大会で、日本は過去最高の30個のメダルを獲得。今大会は史上最多の270人の日本選手が選出され、活躍が期待されています。ルールは基本的にオリンピックと同じですが、競技中は公正さを保つため補聴器などは外され、スタートや審判の合図は音ではなくランプや旗で視覚的に伝えられます。

目黒区民のための!

デフリンピック 応援ガイド

東京2025デフリンピックは、
事前申し込み不要で、どなたでも
無料で観戦できます!
YouTubeのライブ配信でも
観戦できます

駒沢オリンピック公園総合運動場(世田谷区駒沢公園1-1)で開催される競技を応援しよう!



陸上競技(ハンマー投げ、マラソンを除く)

トラック、フィールド、ロード、混成の4種類。スタート音を赤、黄、緑の順に光る「スタートランプ」で知らせます。

時 11月17日(月)～25日(火)
※競技によって時間が異なります
場 陸上競技場



ハンドボール

審判の合図はランプや旗ではなく、ハンドジェスチャーで伝えられます。日本代表チームは、今大会が初出場となります。

時 11月16日(日)・17日(月)・19日(水)・21日(金)・23日(祝)・25日(火) 10:00から(9:00開場)
場 屋内球技場



バレーボール

スタートや審判の合図は旗やネットを揺らすなど視覚的に知らせます。選手たちはアイコンタクトや手話言語・話話(唇や表情を読む)で連携を図ります。

時 11月16日(日)～20日(木)・22日(土)～25日(火) 10:00から(9:00開場)
場 体育館

さらに身近にデフリンピックを感じるために

目で見える新たな応援スタイル「サインエール」

デフリンピックの日本初開催にあわせて、日本で開発された新しい応援スタイル「サインエール」。拍手・声援・応援歌とは異なる、音のない世界に届く応援です。動画でサインエールをマスターし、デフアスリートに熱いエールを届けましょう。

区長による
サインエール解説動画を
観戦前にチェック!



スポーツFUN PARK

デフアスリートとの交流やデフスポーツ・パラスポーツの体験が楽しめるイベントです。参加無料。

時 11月22日(土)～24日(休) 10:00～16:00
場 駒沢オリンピック公園中央広場
問 スポーツFUN PARK 運営事務局(☎6400-9019)



Special Interview

スペシャルインタビュー

デフスポーツを通して
聴覚障害への理解が
深まればうれしいです



オリエンテーリング日本代表
(スプリント、ロング)

こだま たけし
児玉健さん(40歳)

目黒区在住。福岡県福岡市出身。先天性感音性難聴という聴覚障害がある。35歳頃、友人に誘われて参加したハーフマラソンをきっかけに、トレイルランニング(※)や登山に目覚め、昨年からオリエンテーリングの道へ。飲料メーカーで、データを活用するための基盤をつくるデータエンジニアとして、フルタイムで働きながら競技に取り組んでいる。目黒の緑豊かな公園で散歩を楽しむことがお気に入り。

※未舗装路などの自然の道进行スポーツ

○ オリエンテーリングとの出会い

もともとトレイルランニングの経験があり、興味を持って日本デフオリエンテーリング協会主催の競技説明会に参加したら、想像以上に面白くて次第にのめり込んでいきました。オリエンテーリングは紙の地図とコンパスを頼りに、道筋を自分の頭で考えて進んでいくスポーツです。初めは道具の扱いが分からず苦労しましたが、練習を重ねるうちに、地図を見てパッと地形がイメージできるようになっていきました。コントロールフラッグ(チェックポイント)を見つけた瞬間は、まるで宝探しのような達成感があり、その魅力が競技を続ける原動力になっていますね。



○ デフリンピックへの想い

今回のデフリンピックは私にとって初めての国際大会なので、自分の実力がどこまで通用するのか分かりません。目標は「いかにミスを減らすか」。現在地を見失わないことと、正確さとスピードのバランスを保つことを意識しながら本番に臨みます。その成果を、より良い順位という形で残すことが目標です。

○ 区民の皆さんへのメッセージ

デフリンピックはオリンピックやパラリンピックに比べ知名度は高くないですが、日本開催ということで注目されています。聴覚障害のある選手が競技で工夫して戦っていることを知ってもらって、デフスポーツに興味を持ち、聴覚障害への理解を深めてもらえるとうれしいです。デフリンピックを通じて、「耳がきこえない人・きこえにくい人」と「耳がきこえる人」の距離が縮まれば良いと思います。



知って
いますか?!

児玉選手が
出場する
オリエン
テーリング
とは

地図とコンパスを手に道なき山野を走るスポーツ

高低差などの地形や、特徴となる木や障害物などが記載された競技用の地図とコンパスを使って、設置されたコントロールフラッグ(チェックポイント)を順序通りに通過しゴールまでの速さを競う、北欧発祥のスポーツ。地図から最適なルートを読む判断力と、体力、走力が求められます。デフリンピックでは、スタートの合図を旗振りや電光掲示板の表示によって視覚的に伝える工夫がされています。



目黒区在住の児玉選手を応援しよう!

オリエンテーリングは2つの会場で開催されます。いずれの会場も観戦可能です(観客席はありません)。会場、動画配信で、児玉選手の活躍をぜひ応援しましょう。

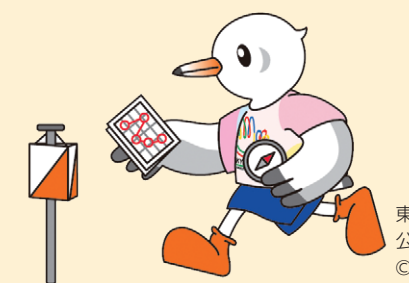
▼日比谷公園・日比谷エリア※

時 11月15日(土) 8:00から:スプリントディスタンス(男子・女子)
11月16日(日) 8:00から:スプリントリレー(混合)

※開場はいずれも開始の1時間前

▼伊豆大島(裏砂漠)※

時 11月21日(金) 9:00から:ロングディスタンス(男子・女子)
11月23日(祝) 10:00から:リレー(男子・女子)



東京2025デフリンピック
公式マスコット「ゆりーと」
©東京都#2025-1-31



お知らせ

あなたの地域へ

地域包括支援センターが出張します！

「福祉」「介護」「医療」「健康」「地域のサービス」などについて、日頃の生活の中で困り事や心配事はありませんか。

地域包括支援センターは、より身近な地域で気軽に相談ができるよう、出張相談会を開催しています。



安心の相談窓口

- ✓ 地域包括支援センターの専門職員が話を伺います
- ✓ プライバシーに配慮し、相談は個別に伺います
- ✓ 事前予約は不要です。気軽にご相談ください



「こんなこと相談してもいいのかな…?」と迷うようなこと、日常のちょっとした不安でも、ご遠慮なくお話しください。

開催情報

最新情報は、区Webからもご覧になれます。



地区	会場	日時	問い合わせ
北部地区	駒場住区センター	毎月15日・30日14:00～16:00 (月・土・日曜日、祝・休日、休館日の場合は前日開催)	北部包括支援センター (☎ 5428-6891、 FAX 3496-5215)
	烏森住区センター	毎月10日14:00～15:30 (月・土・日曜日、祝・休日、休館日の場合は前日開催)	
	都営大橋2丁目住宅集会所	毎月第4木曜日 10:30～11:30	

地区	会場	日時	問い合わせ
東部地区	不動住区センター いこいの家コミュニティルーム	毎月第2火曜日 14:00～16:00	東部包括支援センター (☎ 5724-8030、 FAX 3715-1076)
	三田フレンズ	毎月第2・4木曜日 10:00～12:00	
	高齢者センター	毎月第3木曜日 14:00～16:00	
中央地区	鷹番住区センター	毎月第2木曜日 13:30～15:45	中央包括支援センター (☎ 5724-8066、 FAX 5722-9803)
	油面住区センター	毎月第4水曜日 13:30～15:30	
	高齢者センター	毎月第4金曜日 13:30～15:30	
	上目黒住区いこいの家 コミュニティルーム	4～9月の第3火曜日、 10～3月の第3金曜日 13:30～15:30	
	都営碑文谷5丁目 第2アパート集会室	毎月第3月曜日 13:30～15:30	
南部地区	向原住区センター	奇数月の第3木曜日 14:00～15:30	南部包括支援センター (☎ 5724-8033、 FAX 3719-2031)
	目黒本町社会教育館	偶数月の第3水曜日 14:00～15:30	
	イオンスタイル碑文谷	毎月第2水曜日 10:00～12:00	
西部地区	大岡山西住区センター	毎月第2火曜日 13:30～15:00	西部包括支援センター (☎ 5701-7244、 FAX 3723-3432)
	東根住区センター	毎月第3火曜日 13:30～15:00	
	自由が丘住区センター	毎月第4水曜日 13:30～15:00	

☎ 福祉総合課地域ケア推進係 (☎ 5722-9385、FAX 5722-9062)



講座・催し

ひきこもり支援講演会



区では令和7年4月より、当事者が安心して過ごせる「めぐろのいばしょ」を開設しています。

長年ひきこもり当事者の居場所で、本人と家族の生き方に向き合い続けてきた、井利由利先生を講師にお招きし、ひきこもり支援講演会を開催します。ひきこもり支援の現状や、居場所で期待されるサポートと課題などについて、一緒に学びましょう。

時 11月21日(金) 14:00～16:00

場 大会議室(総合庁舎本館2階)

内 ひきこもりながら、心地よく過ごせる「家」と「居場所」
師(公社)青少年健康センター茗荷谷クラブ
理事・副会長 井利由利氏

対 ひきこもりにお悩みのかた、支援について知りたい・興味があるかた

定 ①来場=50人②オンライン=50人(各先着)

申 11月4日～18日に、区Web/電話/FAX(講座名、区内在住または区外在住、氏名〈匿名可〉、年齢、電話またはEメールアドレス、参加方法①または②〈②の場合Eメールアドレスを記入〉)



ひきこもりの若者の居場所の提供、段階的
社会参加支援と心理
相談との相補的支援、
家族支援を35年間続
けてきた。臨床心理
士、公認心理師、精神
保健福祉士。



ひきこもりのかたのための「めぐろのいばしょ」

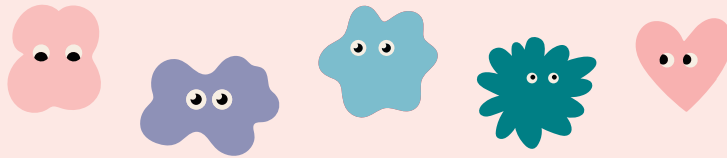
家にこもりがちなかたのための、安心できる居場所ができました。
自分が心地よいと感じる過ごし方で、ひと息ついてみませんか。
予約は不要で、匿名参加や個別相談も可能です。

時 第4火曜日または第4日曜日(各月交互開催) 13:30～16:30

場 総合庁舎本館会議室

対 15歳以上のひきこもりにお悩みのかた

詳細は区Webをご覧ください。お問い合わせください。



ひきこもり相談窓口

ひきこもり状態にある本人や家族に寄り添い、サポートを行うため、
ひきこもりに関する相談の専用ダイヤルを開設しています。
オンラインでの相談も可能です。詳細は区Webをご覧ください。

- 福祉の総合相談窓口(福祉のコンシェルジュ)(総合庁舎本館2階)
ひきこもりの相談専用ダイヤル ☎ 5722-9363
- 保健師などが、相談をお受けします
地域保健課保健相談係(総合庁舎本館3階)
☎ 5722-9504 FAX 5722-9508

☎ 先 福祉総合課ふくしの相談係 (☎ 5722-9064、FAX 5722-9062)



講座・催し

エコまつり・めぐろ



ひとりひとりのエコを見つけよう! あらためて、エコって…?

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。展示や体験を通して、楽しく環境について考えてみませんか。希望者は当日会場へお越しください。

時 11月16日(日)10:00～15:00

場 ①田道ふれあい館 ②田道広場公園(雨天中止)

内 ①紙しばいやもっちゃんによる「バルーンアート×SDGs紙芝居」、消費生活展
パネル展示、環境についての展示、ワークショップ、リユースマーケット、
物品・食品販売、フードライブ、羽毛製品回収など
②スケルトンパッカー車(荷台の中身が見えるごみ収集車)・起震車体験



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



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
名産で、友好都市である宮城県角田市から、
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
ご紹介します。ぜひお越しください。

時 11月4日(火)・5日(水)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り、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13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)

料 材料費など1組1,500円

申 11月1日～13日(消印有効)に、区Web/ハガキ(お菓子の家づくり教室と明
記の上、住所、氏名、電話、学年と保護者の氏名)



問 先 住宅課居住支援係(〒153-8573目黒区役所〈住所不要〉、
☎5722-9878、FAX 5722-9325)



お知らせ

目黒区エコプラザを ご利用ください



目黒区エコプラザは、環境に関する展示や講座などを通して楽しく学び・
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、環境に優しい暮らし(エコライフ)を提案しています。

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

区民の皆さんから寄付していただいた品物を販売することで、ごみの減量を
目指しています。

販売時間 10:00～16:00

※寄付は予約制です。お問い合わせください

情報室・環境学習体験コーナー

- エコライフを体験できる展示やミニ講座などを季節ごとに開催しています
- 環境に関する図書の閲覧・貸し出しができます



SNSで情報発信中! 環境クイズに挑戦

イベントの告知やエコな情報を発信しています。また、インスタグラムを見て
クイズに答えると抽選でデジタルギフトをプレゼントする企画も実施中です。

問 目黒区エコプラザ(☎5721-2300、FAX 5721-2316)



お知らせ

めぐろエコプランの 取り組み結果と評価



区は、全ての区有施設を対象とした地球温暖化対策実行計画(めぐろエコ
プラン)に基づき、省エネルギー・省資源活動を推進しています。

令和6年度の主な取り組み結果と、区民と学識経験者からなる評価委員会
による評価内容をお知らせします。

主な取り組み

- 区有施設の省エネルギー活動の推進
- 新築・改築・改修時の省エネルギー化・ZEB(※)化
※快適な室内環境を実現しながら、省エネ性能の向上と再生可能エネルギーの活用によ
り、建物で消費する年間のエネルギーの収支をゼロにすることを目指した建物のこと
- 非化石燃料由来電力の導入 ●庁用車の脱炭素化
- 温室効果ガス吸収作用の保全(区有施設などの緑化推進)
- 日常業務でのエコオフィス活動(省エネルギー・省資源活動)の推進

温室効果ガス総排出量の削減

(単位:t-CO2-eq) ▲は減

	平成25年度(基準年度)	令和6年度	対基準年度比
温室効果ガス(二酸化炭素換算)総排出量	23,627	14,100	▲40.3%

エネルギー(原油換算)消費原単位の削減

(単位:kl/千㎡) ▲は減

	令和4年度(基準年度)	令和6年度	対基準年度比
建物(延床面積)	20.02	20.90	4.4%
公園など(敷地面積)	0.63	0.56	▲11.1%

評価委員会による評価コメント

めぐろエコプラン3の取り組みは順調に進んでいる。中間見直しによる新たな削減目標に向けて、
区有施設のZEB化や、非化石燃料由来電力の導入、庁用車のZEV(※)への切り替えなど新たな取
り組み目標が設定され、地球温暖化対策が実行されている。今後は、取り組みの見える化を進め、
2050年ゼロカーボンシティの実現に向けて取り組んでいただきたい。

※走行時に二酸化炭素などの排出ガスを出さない電気自動車などのこと

取り組み結果や評価の詳細は、区Webでご覧になれます。概要版は環境保全課
(総合庁舎本館6階)、目黒区エコプラザなどで配布しています。

問 環境保全課温暖化対策係(☎5722-9034、FAX 5722-9401)



お知らせ

口座振替オンライン申し込みの 対象を拡大



パソコンやスマートフォンから口座振替を申し込みます。区役所や金融機関の窓口で手続きをする必要がなく、口座振替依頼書への記入や届け出印も不要です。

10月から新たに学童保育料、区立こども園一時保育料、福祉関係の一部返還金・負担金・償還金を対象に加えました。

対象

- **学童保育料**
問 放課後子ども対策課児童館係 (☎5722-9861、FAX 5722-9328)
- **区立こども園一時保育料**
問 学校運営課学事係 (☎5722-9304、FAX 5722-9333)
- **応急福祉資金貸付金返還金**
問 生活福祉課相談援護係 (☎5722-9855、FAX 5722-9340)
- **母子及び父子福祉資金貸付金償還金**
問 子ども若者課ひとり親・生活支援係 (☎5722-9862、FAX 5722-9328)
- **児童福祉サービス等自己負担金**
問 障害者支援課身体障害者相談係 (☎5722-9368、FAX 3715-4424)、
児童発達支援センターすくすくのびのび園 (☎3714-1617、FAX 3794-4344)

上記以外にも認可保育園保育料、特別区民税・都民税・森林環境税(普通徴収)や国民健康保険料、後期高齢者医療保険料、介護保険料はオンライン申し込みが可能です。

※対象ごとに申し込みが必要です

※本サービス対象外の金融機関もあります。三菱UFJ銀行はスマートフォンからのみ受け付けています

問 DX戦略課 (☎5722-9245、FAX 5722-8674)



お知らせ

11月9日～15日に

秋の火災予防運動を 実施します



令和7年は、区内での過去5年の同時期と比べ、火災が増加しています。秋は空気が乾燥し火災が発生しやすい季節です。火の取り扱いや始末に注意して、火災を防ぎましょう。

リチウムイオン電池による火災にご注意ください

近年、リチウムイオン電池を搭載した製品からの火災が増えています。衝撃により発火することがあるので、衝撃を与えないように取り扱ってください。また、燃やさないごみなどで捨ててしまうと、ゴミ収集車内や処理施設内で火災となる恐れがあります。必ず指定の方法で処分してください。



リチウムイオン電池を捨てたいが、膨らんだり、熱くなったりしている



発火する可能性があるので専用ボックスには捨てず、清掃事務所(☎3719-5345)に連絡してください

目黒消防署庁舎開放

時 11月15日(土) 10:00～14:30 場 目黒消防署



内 消防車両見学、子ども消防士体験、初期消火体験、消防隊演技披露など

※当日は二トリ目黒通り店に駐輪できます。駐車場はありません

消火器購入・処分などのあっせんをしています

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消火器を備えておきましょう。



¥ **消火器の購入** 7,000円

蓄圧式住宅用粉末ABC消火器(日本ドライケミカル(株)製)

消火器の詰め替え 2,500円～6,500円

消火器の処分 リサイクルシールありの場合1,500円(なしの場合は2,000円)

申 区 ☎/FAX/ハガキ(購入希望本数、詰め替え容量、処分本数を明記の上、郵便番号・住所、氏名、電話)

配送方法 申し込み受け付け後10日ほどで、目黒区の腕章を着用した区の指定業者が、必ず事前連絡の上伺います。品物と引き換えに代金(現金のみ)をお支払いください。

※区や消防署は、訪問販売は行っていません。不審なセールスにご注意ください

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



お知らせ

令和8年度の 登録制自転車置場の申請



※ 次の①～③のいずれかに該当するかた

① 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かた

② 身体の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かた

③ その他自転車などを利用する特別の事情があるかた

※ 令和7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

申 区 ☎/窓口

受付期間 11月4日8:30～12月26日17:00

利用期間 令和8年4月1日～令和9年3月31日

対象の自転車置場 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)

決定方法 規則で定める順位に基づき選定・抽選 ※先着順ではありません

対象車種 自転車(防犯登録済みの車両のみ)、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

登録手数料 4,500円

※ 令和8年度利用分から、登録手数料を改定しました

※ 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



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

悪質な訪問買い取り業者に注意!

訪問買い取りは業者が消費者の自宅を訪問し、不用品の買い取りを行うため、時間と労力を節約できるという便利な面がありますが、その反面、注意すべき点もあります。

事例

訪問買い取り業者が突然、自宅を訪れ、強引に物品を買い取ろうとした

ある日突然、訪問買い取り業者が「不用品はないか?」と自宅を訪問した。もともと、趣味で集めた絵画を処分しようと考えていたため、絵画の査定を依頼した。業者が絵画の査定をした後、「貴金属はないか?」と聞いてきて、絵画以外の物品も安値で買い取ろうとした。



被害に遭わないために

業者が事前の承諾なしで訪問し、買い取りを勧誘することは法律により禁止されています。このような禁止行為を行う業者は自宅に絶対に入れないようにしましょう。また、買い取り業者は消費者から不用品を買い取る場合、契約書面を交付する義務があります。訪問買い取りを依頼した際は、契約書面の内容と売った物品の名称、個数、買い取り価格などが合っているかどうかや、業者の名称、連絡先を確認しましょう。そして、売るつもりのない物品は業者に見せないようにしましょう。

訪問買い取りでトラブルになった際には、契約書面を受け取って8日間はクーリング・オフが可能です。

少しでも不安を感じた際は、消費生活センターに相談しましょう!

- 消費生活センター(区民センター内)
相談専用電話 ☎3711-1140(月～金曜日<祝・休日を除く>9:30～16:30。受け付けは16:00まで)
- 消費者ホットライン188(イヤヤ)


問 消費生活センター(☎3711-1133、FAX 3711-5297)



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)

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

子ども会交流会
「メコメコプレイランド」

時 11月3日(祝) 10:00～15:00。
雨天時は午前中のみ
場 下目黒小学校
内 ゲーム、工作、リーダーによるミ
ニ運動会
対 小学生
問 目黒区子ども会連合会
(坂田☎3793-8419)

東京音楽大学コンクール

①弦楽器部門
時 予選11月5日(水) 11:00から
本選11月21日(金) 16:00から
②管打楽器部門
時 予選11月8日(土) 10:00から
本選11月22日(土) 14:00から
①②共通
場 TCMホール(東京音楽大学中目
黒・代官山キャンパス内)
出演 同大学在学学生
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。同大学Webで
ライブ配信あり

スマプラフェスタわっしょい!
&防災体験

時 11月8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、防災体験など
問 フードコミュニティ目黒
(☎5768-0707)

目黒本町社会教育館「館まつり」

時 11月8日(土)・9日(日) 10:00～

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)

16:00
場 目黒本町社会教育館
内 パッチワーク・書道作品などの展
示、コーラス・吹奏楽・ダンス・民
舞などの発表、お茶席、コーヒー
のばい煎体験など
問 同館(☎3792-6321)

目黒消防団点検

時 11月9日(日) 10:30～12:00
場 都立林試の森公園大きな広場
内 消防団の操練、災害活動の披露
問 目黒消防署(☎3710-0119)



家事家計講習会

講 習	①台所から 見直そう 日々の暮らし	②物価高に負け ない暮らし方 のヒント
日 時	11月11日(火) 10:00～11:30	①11月13日(木) ②11月15日(土) 10:00～11:30
会 場	緑が丘文化会館	①八雲住区セン ター ②区民センター 社会教育館
定 員	15人(先着)	①30人 ②20人(各先着)
費 用	資料代500円	
申 込 先	東京第四友の会	
	多摩川方面(魚住 ☎5760-5272、 ✉dai4tamagawa @yahoo.co.jp)	目黒方面(橋本 ☎3793-7188、 ✉tokyo.dai4. meguro@gmail. com)

申 開催日前日までに、専用Web/E
メール(記入例①③④)とEメール
アドレス)

青色申告会消費税研修会

時 ①11月12日(水) 9:30～11:30
②11月18日(火) ③11月27日(木)
18:00～20:00

場 目黒青色申告会館(中目黒5-28-3)
内 今さら聞けない消費税の基礎
師 税理士 大野治樹氏
定 各80人(家族2人まで。先着)
¥ 教材費500円。めぐろ青色申告会
会員と家族は無料
申 11月1日から、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、FAX 3713-1185、
✉me-aioro@violin.ocn.ne.jp)

秋季農産物品評会・即売会

時 11月15日(土)。雨天決行
場 碑文谷体育館
内容(売り切れ次第終了)

時間
一般農産物の販売
10:00から
品評会出品作品の即売
14:00から (予定)※

※準備完了次第販売開始。整理券配布なし
問 産業経済・消費生活課経済・融資
係(☎5722-9879)

サイエンス教室
「アクセルごまを作ろう」

時 11月15日(土) 14:00～16:00
場 緑が丘文化会館
内 磁石の力で長く回り続けるごま作り
師 東京科学大学サイエンステクノ
対 小学3～6年生
定 25人(先着)
¥ 材料費500円
申 11月2日から、FAX/Eメール
(記入例①～⑤、保護者の③)
先 NPO法人目黒ユネスコ協会
(☎5725-6150、FAX 5725-6160
✉meguro@unesco.or.jp)

ボーイスカウトフェスティバル

時 11月16日(日) 10:00～15:00。
小雨決行
場 大岡山小学校
内 「融合」をテーマに、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)

高齢者センター講座

①足の爪やたこ・魚の目の健康講座
時 11月18日(火) 14:00～15:00
内 足の豆知識
師 厚生中央病院糖尿病看護認定看
護師 大久保直樹氏
②美容講座
～ちょっとお洒落にリフレッシュ
時 11月28日(金)①10:30～12:00
②14:00～15:30
内 メークを楽しみながら交流する

①②共通
場 高齢者センター
対 ①60歳以上②65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 ①55人(先着)②各30人(抽選)
申 ①11月4日から②11月10日まで

に、電話/窓口
先 高齢者センター(☎5721-2291)

ハンセン病・コロナ禍
なぜ差別が生まれたか

時 11月22日(土) 14:00～16:00
場 緑が丘文化会館
内 めぐろ学習グループ連絡会学習
会の講演と体験交流
師 (公財)好善社 三吉信彦氏
定 60人(抽選)
¥ 資料代100円
申 11月21日までに、電話/Eメール
(記入例①～④)
先 めぐろ学習グループ連絡会
(☎090-5413-9413、✉meguro-
gakusyu@ymail.ne.jp)

青少年健全育成に関する講演会

時 11月23日(祝) 13:30～15:00
場 大会議室(総合庁舎本館2階)
内 青少年における闇バイトの実態、
被害防止策など
師 目黒警察署職員
対 青少年の保護者、育成に関わるかた
定 50人程度(抽選)
申 11月9日までに、区Web/電話
/FAX/ハガキ/(記入例①～⑤、E
メールアドレス、保育く2歳以上の
未就学児=抽選2人)希望者は子
どもの③⑤、性別)/窓口
先 子ども若者課
子ども若者施策推進係
(☎5722-8723、
FAX 5722-9328)

食がつむぐたすけあいの輪

時 12月13日(土) 14:00～16:00
場 中小企業センター(区民センター
内)
内 子ども食堂、フードバンク・ドライブ
などの取り組み紹介、情報交換など
定 30人(先着)
申 11月5日から、区Web/電話/FAX
(記入例①～⑤)
先 目黒区社会福祉協議会
(☎5708-5792、
FAX 3711-4954)

高次脳機能障害への理解を
深める

時 11月27日(木) 9:30～11:45
場 めぐろ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 11月4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)

東京科学大学周辺を
巡るまち歩き

時 11月28日(金) 10:00～12:30

内 東京科学大学、洗足池公園などを巡る(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 11月10日までに、FAX/ハガキ/Eメール(記入例①～⑤)
先 同協会(〒153-0051上目黒2-1-3 中目黒GT内、☎5722-6850、FAX 5722-6891、✉meguro@meguro-kanko.com)

バスツアー

①ヨリドコ小野路宿
時 ①11月29日(土)②12月6日(土) 8:00～17:00。東京駅周辺集合
場 町田市小野路町
内 竹林整備体験と竹灯籠づくり
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)
②フジの森
時 ①12月7日(日)②12月14日(日) 7:30～18:30。東京駅周辺集合
場 西多摩郡檜原村
内 間伐体験、杉の葉のクリスマスリース作り
対 小学生(保護者1人につき2人まで)と保護者
定 10人(抽選)

①②共通

¥ 昼食代など1人2,500円
申 ①11月10日まで②11月4日～18日に、区Web
問 京王観光(株) (☎5312-6540)



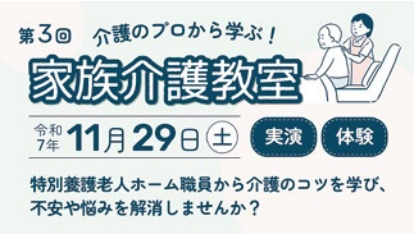
自由が丘日仏協会杯
ペタンク大会

時 11月29日(土)9:00～15:00
場 緑ヶ丘小学校
内 ペタンク(金属製のボールを投げて的に近づけるスポーツ)の普及と促進
対 ペタンク競技経験者
定 40人(先着)
申 11月4日～15日に、Eメール(記入例②～⑤、ボールをお持ちのかたはその旨)
先 自由が丘日仏協会 (☎6421-1510、✉jiyugaoka.nichifutsu@gmail.com)

家族介護教室

時 11月29日(土)①10:00～12:00 ②14:00～16:00
場 さんホーム目黒
内 ①介助に活かせる福祉用具の活用と介助のコツ

②高齢者の食事と介助のコツ
対 在宅で介護をする家族や援助者、介護に関心のある区内在住者
定 各10人(先着)
申 11月4日～21日に、電話/FAX/Eメール(記入例①③④と参加希望①または②〈両方希望も可〉)
先 さんホーム目黒(☎6303-3137、FAX 6303-1187、✉sunhome-mg@joy.ocn.ne.jp)



ユネスコ文化講座
「書道ワークショップ」

時 11月30日(日)13:30～16:00
場 緑が丘文化会館
内 書道のユネスコ無形文化遺産登録に向けての講演と色紙制作
師 日展準会員 石川青邱氏
定 50人(先着)
¥ 道具代300円
申 11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)

目指せ健康な100歳!
フレイルチェック会

時 12月1日(月)14:00～16:00
場 北部地区サービス事務所
内 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 15人(先着)
申 11月4日から、電話
先 介護保険課介護予防係 (☎5722-9608、FAX 5722-9716)

人生100年時代を応援
「車いす体験講座」

時 12月5日(金)9:00～12:00
場 目黒区社会福祉協議会(総合庁舎別館4階)
内 歩行介助、車いす操作の方法、在宅福祉サービスセンターの紹介など
師 理学療法士 山本奈津子氏
定 10人(先着)
申 11月4日～12月1日に、区Web/電話/FAX(記入例①～⑤)
先 同協議会(☎3714-2841、FAX 3711-4954)

ひとり親家族クリスマス会

時 12月7日(日)13:00～15:00
場 第21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4日から、電話
先 目黒区社会福祉協議会(☎3719-8909、FAX 3719-8715)

対話型カフェ@なかめぐろ

時 12月12日(金)、令和8年1月9日(金)19:00～20:30(全2回)
場 E会議室(総合庁舎本館1階)
内 おせっかいと思いやり、ゆるやかなつながりをテーマに話し合う
師 NPO法人アードコーダ
対 40・50代
定 12人(先着)
申 11月4日から、区Web
問 健康福祉計画課保健福祉計画係(☎5722-9406)

フレッシュ名曲コンサート

①〈本公演〉原田慶太楼(指揮)×中瀬智哉(ピアノ)×東京交響楽団(管弦楽)
時 令和8年3月15日(日) 15:00開演(14:15開場)
場 めぐろパーシモンホール大ホール
曲目 ショパン「ピアノ協奏曲第1番」など
¥ 全席指定S席4,000円、A席3,300円(小～大学生は1,000円)。発売中
②〈キャンペーンコンサート〉中瀬智哉(ピアノ)
時 令和8年2月1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
曲目 ショパン「バラード第4番へ短調op.52」など
¥ 全席指定1,000円。11月15日発売

①②共通

チケット取り扱い めぐろパーシモンホールチケットセンターWeb/電話(☎5701-2904)/窓口。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)



お知らせ

地域福祉審議会計画専門委員会の公開

時 11月28日(金)18:00～20:00
場 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、FAX 5722-9347)。手話通訳・保育(未就学児)希望者は11月14日までに予約

11月11日～17日は
税を考える週間です

東京税理士会目黒支部による税の無料相談と税の作文・標語などの展示を行います。

税の無料相談
時 11月12日(水)10:00～16:00
場 ①西口ロビー(総合庁舎本館1階) ②東京税理士会目黒支部
申 ①予約不要②電話
先 東京税理士会目黒支部(☎3715-1580)

税の作文・標語などの展示
時 11月11日(火)～17日(月)
表
日時 会場
8:30～19:00(日曜日は17:00まで) 西口ロビー(総合庁舎本館1階)
8:30～17:00(平日のみ) 目黒税務署
問 目黒税務署(☎3711-6251)

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12日(水)11:00頃
問 防災課(☎5723-8700)

義援金の受け付け

地域振興課(総合庁舎本館1階)などで受け付けています。期限を延長する場合は区Webでお知らせします。

①令和7年台風第15号災害静岡県義援金

受付期限 11月24日
②友好都市金沢市のある石川県に対する令和6年能登半島地震災害義援金

受付期限 11月28日(変更しました)
③令和7年8月6日から的大雨災害義援金、令和7年台風第12号災害義援金

配分先 熊本県、鹿児島県
受付期限 12月12日
問 地域振興課区民活動支援係(☎5722-9871)



自由が丘東地区再開発事業の都市計画の縦覧

自由が丘東地区第一種市街地再開発事業の都市計画を決定しました。関係図書は、都市計画課(総合庁舎本館6階)、区Webでご覧になれます。
問 地区整備課地区整備係(☎5722-9430)

国民年金保険料の控除証明書を
送付します

令和7年分の年末調整または確定申告に使用する控除証明書を、日本年金機構から11月上旬に送付します。
問 目黒年金事務所(☎3770-6421)

11月は労働保険未手続事業
一掃強化期間

労働者を1人でも雇用した事業主は、労働保険(労災・雇用保険)への加入義務があります。事業主が労働保険に加入してくれないなど問題を抱えている労働者をご相談ください。
問 労災保険は品川労働基準監督署(☎3443-5744)
雇用保険は渋谷公共職業安定所(☎3476-8609)

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18日までに、区Web/申込書(募集案内(11月4日～12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)で配布)に添付)を指定先へ郵送
問 東京都住宅供給公社(☎5467-9269)

神田一橋中学校
通信教育課程生徒の募集

対 次の①または②に該当するかた
①昭和21年3月31日以前の尋常小学校卒業または国民学校初等科修了をしたが、高等学校に入学する資格がない②戦後の混乱の影響などにより中学校で十分に学べなかった、令和8年4月1日現在満65歳以上の都内在住・在勤者

選考日 12月6日(土)
申 11月21日までに、出願書類(申込先で配布)を郵送/持参
先 神田一橋中学校(〒101-0003 千代田区一ツ橋2-6-14、☎3265-5961)

保健衛生

医学公開講座
「男性型・女性型脱毛症」

時 11月21日(金)13:30(13:00開場)
場 東邦大学医療センター大橋病院
師 皮膚科医 新山史朗氏
定 80人(先着)
問 同病院(☎3468-1251)

元気な骨で生き活きと!
骨粗鬆症予防の食事

時 11月26日(水)13:30～15:00
場 地域保健課(総合庁舎本館3階)
内 骨粗鬆症予防のための食生活とレシピの紹介、調理実演
師 管理栄養士 久保佳子氏
対 区内在住・在勤者
定 20人(先着)
申 11月5日～21日に、区Web。保育(6カ月以上の未就学児=先着3人)希望者は11日まで
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 12月1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 11月4日～27日に、区Web

問 地域保健課 地域保健サービス係(☎5722-7057)

難病講演会
潰瘍性大腸炎の治療と療養生活

時 12月4日(木)14:00～15:30
場 保健予防課(総合庁舎本館3階)
師 厚生中央病院消化器病センター 医師 堀江義政氏
定 25人(先着)
申 11月4日～20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)

健康づくり健診

時 12月5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、16～39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4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・減塩とナトカリ比で
高血圧を防ぐ

時 12月9日(火)14:00～15:30
場 大会議室(総合庁舎本館2階)
内 野菜と果物のカリウム摂取の重要性・汁物の塩分測定方法など
師 帝京平成大学教授 野口律奈氏
定 100人(先着)
申 11月4日～25日に、区Web/電話。手話通訳希望者は11月14日までに予約

先 健康推進課健康づくり係(☎5722-9584)

意見募集

めぐろ芸術文化振興プラン改定
素案

令和8年の改定に向け、意見をお寄せください。意見の提出方法は、区Webをご覧ください。
閲覧期限 11月17日
閲覧場所 区Web、文化・交流課(総合庁舎本館1階)、めぐろパーシモンホール、目黒区美術館、地区サービス事務所(東部を除く)、住区センター、図書館
提出期限 11月17日
問 文化・交流課文化・観光係(☎5722-9553)

人材募集

小・中学校特別支援学級
会計年度任用職員

申し込み方法など詳細は募集要項(申込先で配布)、区Webをご覧ください。
問 教育支援課 特別支援教育係(☎5722-9322)

休日(日曜・祝・休日)、土曜日、平日夜間などの診療・調剤案内

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月から翌年2月まで)のみ開所します (休)9:00～11:30、13:00～16:30 八雲1-1-8 区民キャンパス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

※事前連絡が必要です

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月から翌年2月まで)のみ開所します (休)9:00～17:00 八雲1-1-8 区民キャンパス心身障害者センター内	☎5701-2587

歯科 9:00～11:30、13:00～16:30

11月2日(日)	岡根歯科医院 上目黒3-2-1 2階	☎3793-1328
11月3日(祝)	森歯科クリニック 中根1-6-12	☎3725-5885
11月9日(日)	イシモチデンタルオフィス 自由が丘2-4-3	☎5701-6480

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

防災 Quiz

地震編



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

Q

お風呂で洗髪中に地震が！
とりあえず洗面器で頭を守ったあなた。
次に急いすべきことは？

①

水が止まる前に
急いで石けんなどを
洗い流す



②

浴槽の水を
抜く



③

浴室から出て
安全な場所に
移動する



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)

サークル紹介

マーガレット(社交ダンス)

時 毎週(土) 13:00～15:00 場 上目黒住区センターなど
¥ 入会金1,000円、会費月額4,000円 問 ☎ 090-8160-4808

春野(東京句会)(俳句)

時 毎月第2(金) 18:30～20:00・第2(土) 13:00～16:00 場 緑が丘文化会館
¥ 入会金なし、会費1回1,500円 問 ☎ 070-6664-2137

バードカービング四十雀(しじゅうから)(野鳥彫刻)

時 毎月第2(土) 12:30～15:00 場 区民センター社会教育館
¥ 入会金なし、会費月額2,000円 問 ☎ 5773-8120

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>>>



ボランティア募集

裁縫、ミシンのけのお手伝い

利用者の衣服の補修、クッションカバーなどのミシンのけをしてくださるかたを募集しています。裁縫道具は施設で用意します。

時 月～日曜日 10:00～12:00、14:00～16:00のうち1時間程度
場 特別養護老人ホーム東が丘



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>>>



防災 Quiz

正解は ▶▶▶

③。地震によりドアがゆがんで閉じ込められるのを避けるため、すぐに浴室を出て安全な場所で身を守りましょう。また、閉じ込められた場合に備え、バスタオルや着替えを手に取れる場所に置いておきましょう。ガラスなどの飛散に備え、脱衣所に厚底のスリッパを置いておくことより安心です。浴槽の水は、被災後の生活用水として活用できる場合があるので、抜かないようにしましょう。

区長
コラム

ずっと もっと めぐる



皆さん、こんにちは。区長の青木英二です。

暑く、そして長かった夏が終わり、あっという間に秋の気配となりました。現在、全国的にインフルエンザの流行が始まっており、区内でも感染者数が増えてきているという報告を受けています。今後、さまざまな感染症のリスクが高まっていく時期となっていくと思います。できる対策を徹底し、これからの季節を元気に乗り切っていただきたいと思います。

今号の特集テーマは、今月15日から26日にかけて開催される「第25回夏季デフリンピック競技大会 東京2025」です。今大会は、夏季・冬季含めて日本では初となる開催であり、記念すべき100周年となる大会でもあります。

今大会には区内在住の児玉健選手が出場します。日本人選手、さらには世界から集まるデフアスリートの皆さんたちの熱い戦いを、今から楽しみにしています。今大会を機に日本の手話言語をベースに創られた「サインエール」を用いて、皆さんと一緒に児玉選手を応援したいと思います。

今回のデフリンピックが、共生社会の実現に向け大きな推進力となることを期待しています。区は今年の4月に手話言語条例を施行し、現在、手話を活用したコミュニケーションの普及などの取り組みを推進しています。

最後になりますが、今年、区内における火災発生件数が多くなっています。これから乾燥する季節を迎えますので、尊い命と貴重な財産を守るためにも、火の取り扱いには十分ご注意くださいようお願いいたします。



目黒区長 青木英二

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.48:

蛇崩川緑道



祐天寺駅周辺で地域の子もたちが作ったローカルマガジン「ゆ～マガ」を発見！子どもたちの目線で、祐天寺駅周辺の街並みや気になるお店などが紹介されていて魅力あふれる内容だった。早速、記事にあった蛇崩川緑道を散策してみたよ。

蛇崩川緑道 世田谷区の弦巻付近を水源とし、中目黒付近で合流する目黒川の支流の一つだった蛇崩川を暗渠(あんきょ)化してできた遊歩道(緑道)。

ゆ～マガ 祐天寺駅周辺の子もたちが作ったローカルマガジンで、プロのクリエイターから学び、制作されている。昨年、創刊号を発刊し、令和7年11月中旬にVol.2を発刊予定。

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>>>



こどもまんなか月間講演会



かんしゃく、こだわりの強さ、落ち着きがない、他の子と違うなど、子育ての不安や子どもの発達に関する疑問はありませんか。親ができることについて一緒に考える講演会です。

相談窓口

こども家庭センターでは、保護者からの養育の相談、18歳未満の子ども自身や地域のかたからの相談も受け付けています。

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

子どもの相談

家事や家族の世話で忙しく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

相談受付時間

月～金曜日8:30～17:00

(祝・休日、12月29日～1月3日を除く)

問 こども家庭センター養育支援係

(☎ 5722-9743、FAX 5722-9684)

その子らしく生きる ～発達の専門家と考える子育てのヒント

時 11月26日(水) 10:00～12:00

場 中目黒GTプラザホール

内 専門家による子育てに関する講話・アドバイス

師 臨床心理士 内田彩子氏

対 子育て中のかた、子育て支援などに関わるかた

定 70人(先着)

申 11月4日～17日に、区Web/
電話。一時保育(1歳以上の
未就学児=先着10人)希望
者は申込時に予約



問 先 こども家庭センター事業係

(☎ 5722-6836、FAX 5722-9684)

交流ひろば 0123を開催します

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



主に3歳までの子どもを子育て中のかたへの情報提供や、相互交流を目的とした区主催のイベントです。区内で活動している子育て・子育てに関わる自主グループなどの協力のもと、毎年開催しています。

時 11月30日(日) 10:00～14:00

対 区内在住の0～3歳と保護者

定 300組(先着)

申 11月5日～26日に、区Web



タイムスケジュールなど詳細は、区Webまたはチラシ(総合庁舎別館2階ほ・ねっとひろば、児童館などで配布)をご覧ください。

イベントいろいろ

子どもと一緒に楽しめるプログラムから、日ごろの悩み解決のヒントになる講座まで盛りだくさん。家族や友達と一緒に楽しみながら、役立つ情報をたくさんゲットしてください。

子育てに役立つヒントがいっぱい

子育て団体・グループの講座や企画のほか、東京音楽大学有志によるミニコンサート、東京医療保健大学による心や体に関する講座など、知ることや楽しむことが詰まった企画を開催します。



場所	時間	講座・企画	団体名
大会議室(総合庁舎本館2階)	10:00～10:30	おんがくのおくりもの ～0歳からの親子で楽しむミニコンサート	東京音楽大学
	10:40～11:10	コロコロはり教室	東京都鍼灸師会目黒支部・目黒区鍼灸師会
	11:20～11:50	パパの子育て参加、ママとうまくやる方法 ～夫婦でチームになるためのヒント	めぐろパパネットワーク
	12:00～12:30	もしもの時の応急手当	東京医療保健大学
	12:40～13:10	のど詰まっちゃった!どうする?	東京医療保健大学
	13:20～13:50	歌おう、踊ろう、叩いちゃおう!	目黒・民族芸能を楽しむ会
	常設	地域の子育て応援団	民生児童委員協議会 子育て支援部会・主任児童委員部会
		ゆらゆらどうぶつをつくろう!	放課後子ども対策課
		イオンスタイル碑文谷出張こどもひろば	イオンリテール(株)・イオンスタイル碑文谷
		情報コーナー	—
(総合庁舎本館2階)	常設	休憩スペース	—
		出張!おはなしの森	からす森えほんの会
		xChange(エクスチェンジ)～子ども服の交換会	目黒区エコプラザ
		授乳スペース	—
(総合庁舎本館2階)	常設	おむつ替えスペース	—
		遊びと育ち	NPO法人マンマの会
		0～3歳のための子育てハッピーアドバイス ～ほめ方・叱り方	NPO法人めぐろ子ども支援ネットワーク
		はりけアステーション	東京都鍼灸師会目黒支部・目黒区鍼灸師会
(総合庁舎本館2階)	11:00～12:00	ベビーマッサージ&ママのリフレッシュ体操	子育てサロンほっこり
	12:10～13:10	保育士さんに聞いてみよう!「離乳食個別相談会」	ほ・ねっとひろば
	常設	はりけアステーション	東京都鍼灸師会目黒支部・目黒区鍼灸師会



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。