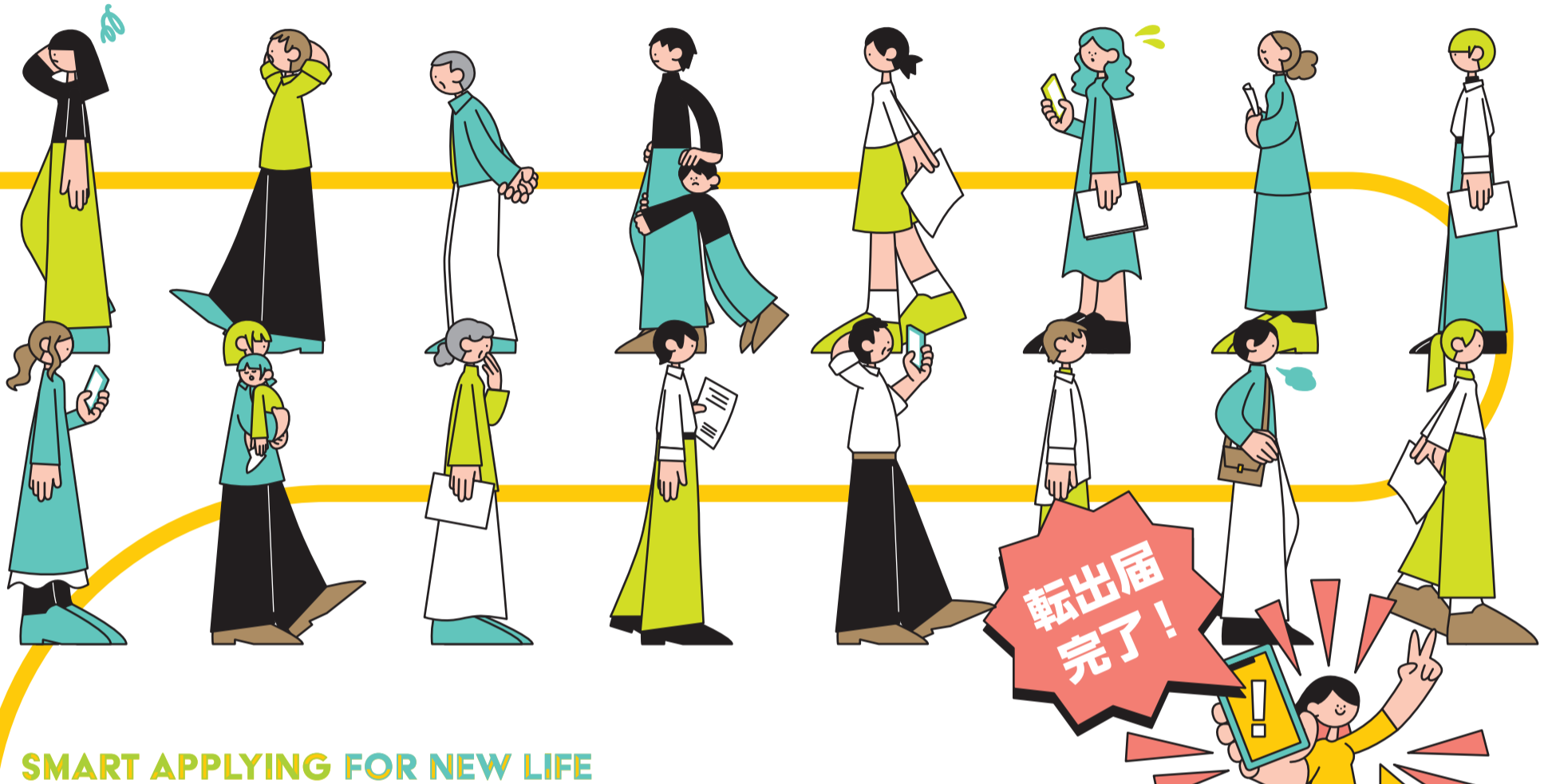


MEGURO

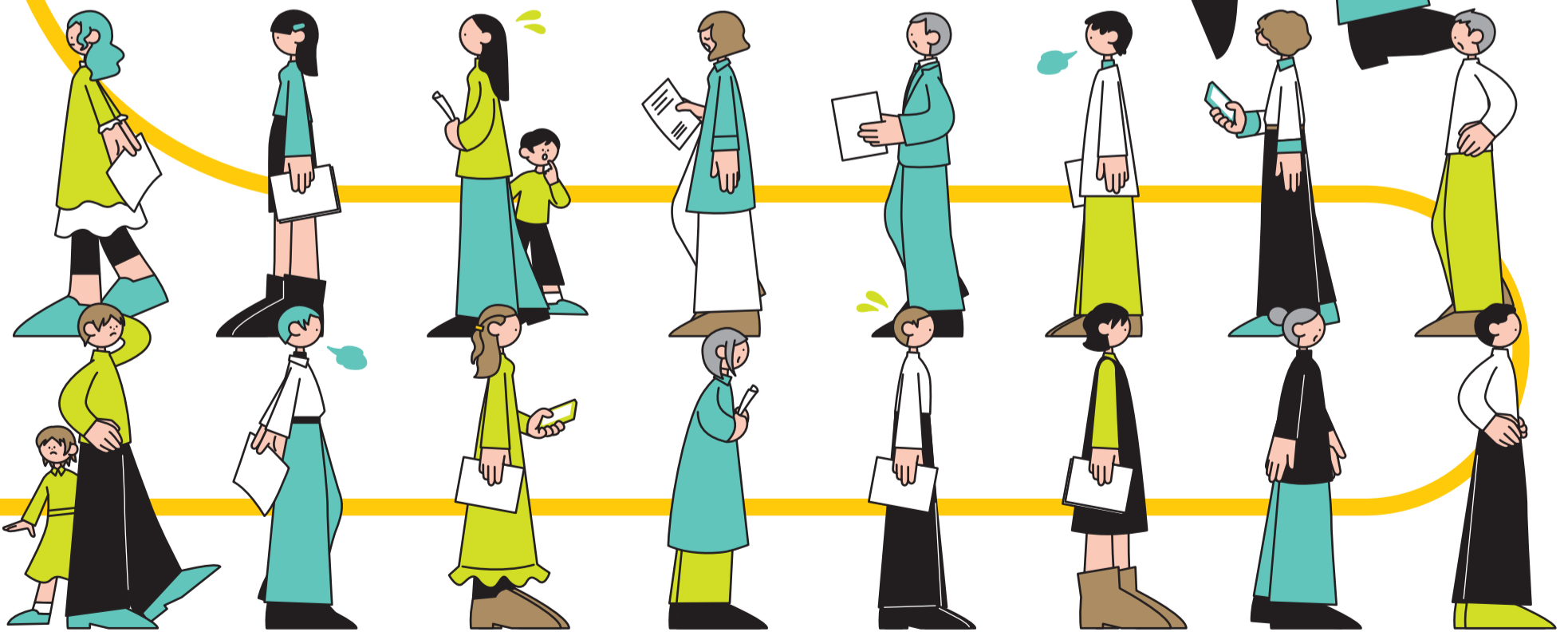
めぐろ区報

3 | 1 令和8年(2026年)
NO.2228



SMART APPLYING FOR NEW LIFE

区役所での引っ越し手続き混雑回避術



Main Contents

p.2・3 特集 区役所での引っ越し手続き混雑回避術
 p.4 賃貸住宅に関する相談が増えています

p.6・7 区長所信表明と令和8年度予算案のあらまし
 p.12 気仙沼交流フェアを開催します

・めぐろ区報読者アンケートを実施
 ・しています(プレゼントあり)。
 ・回答はこちら(3月6日まで) >>>



スマートなお手続きでスマートなお引っ越し

3~4月、総合庁舎の窓口は3時間待ちになることも。窓口に行かず、オンラインなどでスマートに完結できる手続き方法をまとめました。混雑を避けて、新生活をスマートに始めましょう。
 戸籍住民課住民記録係
 ☎5722-9884、FAX5721-7814

まずは住所変更

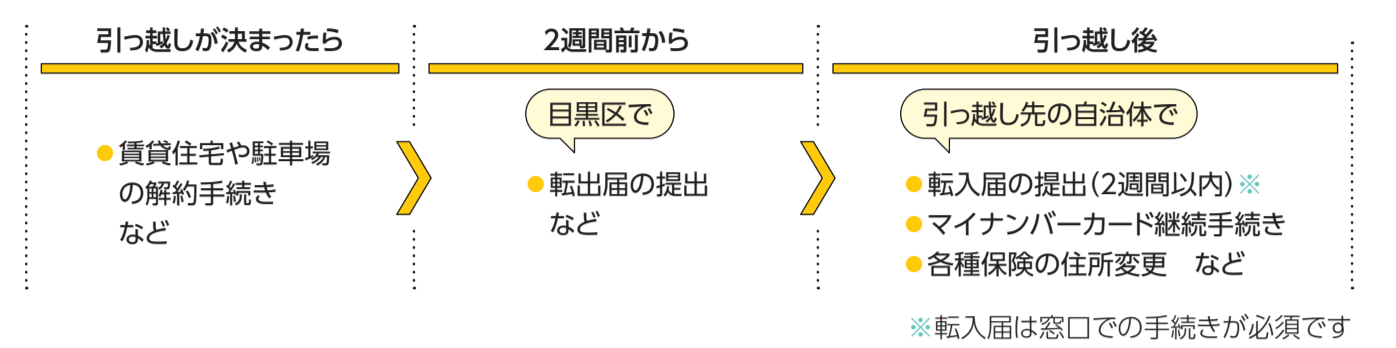
住民票は、個人の居住関係を証明し、選挙人名簿、資格確認書、国民年金、義務教育の就学などの基礎となります。
 住所を変更する場合は、必ず届け出ましょう。手続きなど詳細は、区☎をご覧ください。お問い合わせください。

住所を変更する際に必要な届け出

転出	転入	転居
引っ越し予定日の14日前から引っ越し後14日以内に ●転出届(区外に引っ越し) ●国外への転出届(国外で原則1年以上住む) 必要なもの 本人確認書類(例:マイナンバーカード*、在留カードまたは特別永住者証明書)	引っ越しした日から14日以内に ●転入届(区外から引っ越してきた) 転出証明書(前住所地で発行)*、本人確認書類(例:マイナンバーカード*、在留カードまたは特別永住者証明書) 必要なもの 本人確認書類(例:マイナンバーカード*、在留カードまたは特別永住者証明書)	引っ越しした日から14日以内に ●転居届(区内で引っ越した) 本人確認書類(例:マイナンバーカード*、在留カードまたは特別永住者証明書) 必要なもの 本人確認書類(例:マイナンバーカード*、在留カードまたは特別永住者証明書)

*マイナンバーカードはお持ちのかたのみ必要です

●引っ越し手続きのステップ(区外へ引っ越しする場合)



マイナンバーカードをお持ちなら

オンラインでお手続き



転出手続きは自宅で完結

余った時間でゆっくり荷造り

転出届の提出と転入時の来庁予約が可能



電子申請ポータルサイト

マイナンバーカードをお持ちのかたは、マイナポータルからオンラインで転出届の提出と転入時の来庁予約ができます。

オンラインで来庁予約をしておくと、必要な手続きや持ち物を事前に確認できます。

マイナンバーカードをお持ちでない場合

郵送での提出

転出届の郵送での手続きもご検討ください。詳細は区☎をご覧ください。

各地区の窓口でお手続き



総合庁舎の混雑を回避しよう

各種届け出や証明書発行に対応

地区サービス事務所(東部を除く)

- 北部地区サービス事務所 ☎3496-5208 FAX3496-7030
- 南部地区サービス事務所 ☎3719-2071 FAX3719-2117
- 中央地区サービス事務所 ☎5722-9885 FAX3715-4953
- 西部地区サービス事務所 ☎5731-2500 FAX5731-2503

各地区サービス事務所の取り扱い業務は、区☎をご覧ください。

総合庁舎の窓口でお手続き



来庁前に混雑状況を確認



目黒区なう!

窓口の混雑状況をリアルタイムで確認できるサービスです。開庁日の戸籍住民課の待ち人数を、区☎からご覧いただけます。来庁前にご確認いただき、混雑回避にご協力ください。

手続き窓口

戸籍住民課(総合庁舎本館1階)

☎月~金曜日8:30~17:00(祝・休日を除く)

※住民票の写しなど、一部証明書の発行は、月~金曜日8:30~17:00、原則毎週土・第2日曜日10:00~16:30(祝・休日を除く)

土日曜日の休日窓口

☎3月8日(日)・21日(土)・28日(土)、4月5日(日)・12日(日)・25日(土) 10:00~16:30

○取り扱い業務

転出届、転入届、転居届、印鑑登録

※国外転入などの他市区町村に確認が必要な一部の手続きについては、受け付けできない場合があります

混雑予報を参考に来庁日を計画

混雑予報カレンダー

比較的空いていることが予想されます 混雑が予想されます 大変混雑が予想されます

3月2026							4月2026						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7	5	6	7	8	9	10	11
8	9	10	11	12	13	14	12	13	14	15	16	17	18
15	16	17	18	19	20	21	19	20	21	22	23	24	25
22	23	24	25	26	27	28	26	27	28	29	30		
29	30	31											

当日の状況により実際の待ち時間は異なりますので、あらかじめご了承ください。

その他引っ越しにまつわるお手続き

戸籍住民課住民記録係 ☎5722-9795、FAX5721-7814

各種証明書はコンビニでの取得が手軽でお得!

証明書のコンビニ交付サービスは、利用者証明用電子証明書が搭載されているマイナンバーカードなどを利用して、コンビニエンスストアなどの店舗で各種証明書を取得できるサービスです。窓口で取得するより、手数料が100円安くなります。詳細は区☎をご覧ください。お問い合わせください。

取得できる証明書 手数料(1通)

- 住民票の写し 200円
- 印鑑登録証明書 200円
- 戸籍(全部・個人)事項証明書(本籍地と住民登録地が目黒区のかた) ... 350円
- 戸籍の附票の写し(本籍地と住民登録地が目黒区のかた) 200円
- 課税(非課税)証明書 200円

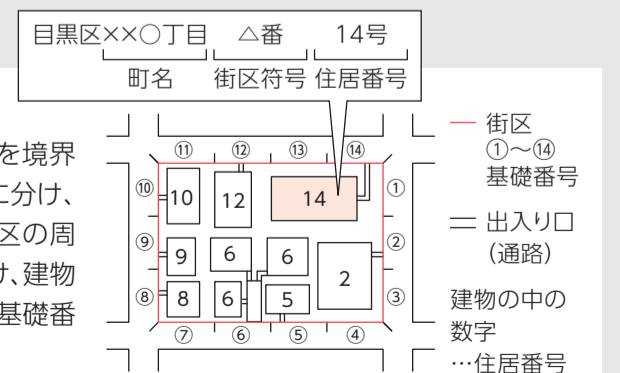


新築・建て替え予定のかた 住居表示の届け出を忘れずに!

建物を新築・建て替えした時は、住居表示(目黒区××○丁目△番□号)を決めるための届け出が必要です。新築・新設届はオンライン申請も受け付けています。また、既存の建物と同じ住居表示が付けられた場合には補助番号の制度もあります。なお、マンションやアパートなどの建物の名称を変更した場合も、届け出をしてください。届け出がないと、転入届や区内転居届の手続きに支障が出ます。詳細は区☎をご覧ください。お問い合わせください。

住居表示の仕方

道路・河川・鉄道・恒久的な施設を境界として、町を街区というブロックに分け、街区番号(△番)を付けます。街区の周りに、15m間隔に基礎番号を付け、建物の主な出入口(通路)が接する基礎番号を住居番号(□号)とします。



区のオンライン申請、より便利に変わっています

問DX戦略課 ☎5722-9245、FAX 5722-8674

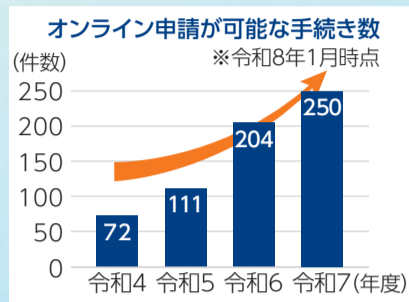
区は、手続きのオンライン化を積極的に進めています。これまで窓口や郵送でしか申請できなかった手続きも、オンライン申請可能なものが増え、時間や場所を気にすることなくご利用いただけるようになりました。

オンライン申請拡大中!

オンライン申請可能な手続き数は令和4年度時点では72でしたが、令和8年1月時点では250に拡大しました。

令和7年度に新たにオンライン申請が可能になった手続き(一部)

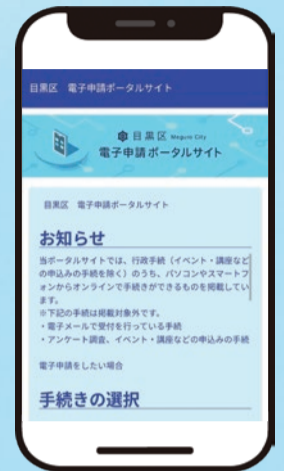
- 口座振替依頼手続き
(新たに5手続きが対象となり、10手続きで利用可能)
- 障害者控除対象者認定申請手続き
- 学童保育クラブ利用申請手続き
- 国民健康保険料
納付確認書申請手続き など



オンライン申請をするなら「電子申請ポータルサイト」

「戸籍・住民登録」「健康・介護・福祉」「妊娠・子育て」など11分野から100以上の行政手続きの検索・申請ができます。区Webや区公式LINEアカウントから利用可能です。

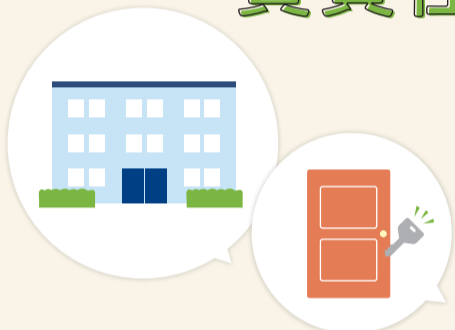
- ※イベント・講座などの申し込みは掲載していません
- ※掲載する手続きは随時更新します



賃貸住宅に関する相談が増えています

問消費生活センター ☎3711-1133、FAX 3711-5297

就職や転勤、進学などで引っ越しが多くなる時期です。消費生活センターには賃貸住宅に関する相談が数多く寄せられています。トラブルを避けるためのポイントを知っておきましょう。



トラブル事例と対応策

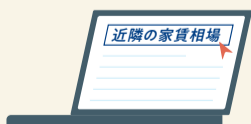
家賃の値上げ

賃貸住宅の貸主が替わり、大幅な家賃の値上げを一時的に通知された。応じるしかないのだろうか。



対応策

家賃の値上げは契約条件の変更に当たるため、貸主・借り主が協議の上で行うことになります。直ちに応じる必要はありません。近隣の賃貸相場を調べるなど、値上げに合理的な理由があるか貸主側と話し合みましょう。話し合いのポイントについて、消費生活センターで確認・相談することができます。



退去時の原状回復費用

賃貸住宅を退去する際、高額な原状回復費用を請求された。きれいに使っていたので納められない。



対応策

通常の暮らし方をした上で発生する住宅の傷や汚れ、経年劣化による損傷は、借り主に原状回復の義務はありません。原状回復費用負担によるトラブルを避けるため、入居時に物件の状態を貸主と一緒に必ず確認しておきましょう。傷などがなければ写真を撮って保存しておくことでトラブル防止につながります。退去時は必ず立ち会いを行い、貸主から提示された精算内容はきちんと説明してもらいましょう。

入居中に設備の不具合が生じた時の対応

備え付けの設備(ドア・鍵、給排水設備など)に不具合が生じた。インターネットで見つけた業者に修理してもらったが、代金を貸主に請求できるのか。



対応策

賃貸住宅と付帯設備は貸主の所有物です。慌てて修理を手配せず、まず貸主や管理会社に対応を確認しましょう。借り主が貸主などに報告せずに修理を行った場合、費用を請求できないことがあります。



対応に困った時は、消費生活センターに相談してください

相談専用電話 ☎3711-1140 受付時間 月～金曜日 9:30～16:00(祝・休日を除く)

都住宅政策本部Webで、賃貸住宅トラブルをまとめた冊子「賃貸住宅トラブル防止ガイドライン」をご覧ください。





講座・催し

花みどり人(すと)講座 受講生募集



植物をきっかけに、知識や仲間を増やしませんか。中目黒公園で実践している農薬や化学肥料を使わない循環型園芸を講義・実習を通して学びます。講座修了後は、成果を地域や公園などでのボランティア活動に生かされます。

時 4月～令和9年3月の毎月第2～4土曜日10:00～12:30(全36回)

※10月、3月は変更する場合あり。その他、天候により変更する場合あり

場 花とみどりの学習館

内 講義・実習・ボランティア活動体験を毎月各1回ずつ実施。年間を通して人と植物の関わり方(育て方、利用方法などを含む)を学ぶ

対 講座修了後、区内の公園などでボランティア活動ができるかた

定 16人(抽選)

料 材料費など1,500円

申 3月18日までに、区Web/ハガキ(花みどり人講座と明記の上、郵便番号・住所、氏名(ふりがな)、電話番号、年齢)



問 先花とみどりの学習館(〒153-0061中目黒2-3-14 中目黒公園内、
☎ FAX 共通5721-0871)



講座・催し

駒場野自然クラブの活動に 参加しませんか



駒場野自然クラブは、駒場野公園が開園した昭和61年から続く、公園の自然を守り伝える活動です。年間を通して、公園での自然体験、里山環境の整備作業体験に参加することで、里山活動の未来の担い手を育成します。活動への参加を希望するかたは説明会(要予約)にご参加ください。

説明会(要予約)

活動参加の申し込みは、説明会で配布する専用用紙で受け付けます(当落の通知に使用するハガキを持参。保護者のみの参加可)。

時 3月14日(土)①11:00②13:00から

③3月15日(日)15:00から(各60分程度)

場 駒場野公園自然観察舎

申 3月12日までに、区Web/ハガキ(駒場野自然クラブと明記の上、郵便番号・住所、氏名(ふりがな)、電話番号、年齢、保護者の氏名)

活動概要

時 4月～令和9年3月の原則毎月第1・3日曜日10:00～12:00

場 駒場野公園

対 小学生以上(中学生以下は保護者同伴)

定 12組程度(抽選)



問 先駒場野公園自然観察舎(〒153-0041駒場2-19-70、
☎ FAX 共通3485-1754)



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」。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 3月7日(土)11:00～16:00

場 めぐろパーシモンホール大ホール・小ホール・ホワイエ、区民キャンパス公園、八雲中央図書館

多文化が集まる特別な1日!

区内大使館による物産販売をはじめ、世界の文字体験や世界にふれるブックフェア、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。

日本文化や地域の魅力にも出会えます

子どもから大人まで楽しめる内容が盛りだくさんです。多文化が交わる地域の魅力を会場でご体感ください。

- 日本文化体験ワークショップ
- 地域料理店の多国籍屋台
- 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)

区長所信表明と令和8年度予算案のあらまし

区長所信表明

「さくら咲き 心地よいまち ずっとめぐる」の 実現に向けて

区長所信表明は、区長が区政の方針や重要課題に関する考え方を表明するものです。令和8年第1回区議会定例会で行った、所信表明のあらましをお知らせします。全文は区画でご覧になれます。
 区画経営課(☎5722-9106、☎5722-6134)

はじめに、区を取り巻く環境に目を向けると、複数の地政学的リスクにより世界経済の混乱が生じており、建設費の高騰、物価高騰が続く見通しです。

また、日本全体の人口減少がさらに進み、高齢社会が抱える課題が顕著となります。加えて、地球温暖化に伴う気候変動により、健康への悪影響や、自然災害の発生が懸念されます。

こうした中において、重要課題の解決に向けた取り組みの着実な推進と持続可能な行財政運営の両立を図り、区民生活をしっかりと支え、区民福祉の向上に全力で取り組みます。

令和8年度は、10年計画である基本計画の折り返しとなります。成果と課題を明確にし、実りの大きい後半の5年間につなげてまいります。現在、区は公共施設サービスのあり方を見直す岐路に立ち、区有施設見直し方針および計画の改定を行うとともに、福祉、健康、教育など多くの分野で、時代に合わせた計画の見直しを行います。

財政面では、特別区税などの歳入は増加傾向にあります。一方で、ふるさと納税の影響による減収影響の拡大、国による不合理な税制見直しの動きなど、さまざまなリスクがあります。歳出では子育て施策の拡充に伴う経常的経費の増加と高齢化の進展による社会保障経費の増加が見込まれ、今後の区有施設更新に数千億円レベルでの財源不足が見込まれます。経営的視点に立ち、歳出の削減に取り組み、基金の確保を進める必要があります。

しかしながら、物価高騰から区民生活を守り支えるための取り組みについては、しっかりと対応します。

令和8年度は、私にとって目黒区長としてのラストイヤーです。一層の緊張感を持ち、残りの時間の一分一秒を惜しみ、全力で取り組んでまいります覚悟です。



目黒区長 青木英二

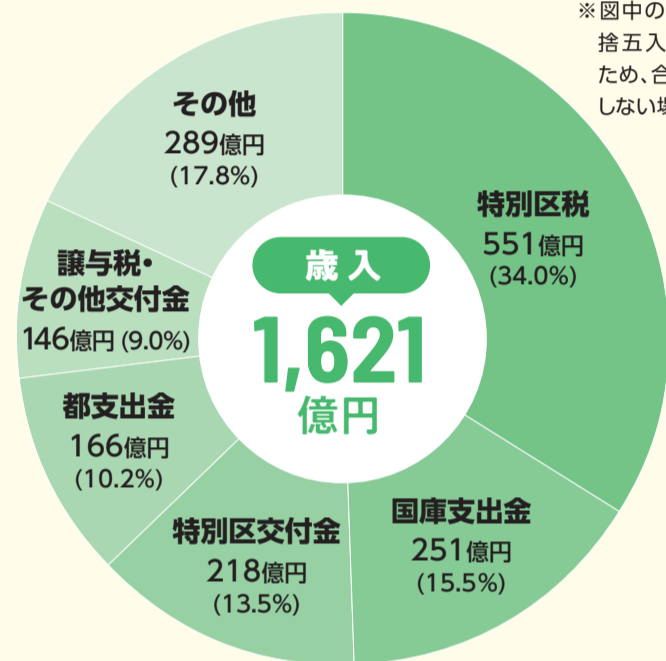
令和8年度予算案のあらまし

守る、つなぐ、未来へ活かす ~責任と希望を かたちにする予算

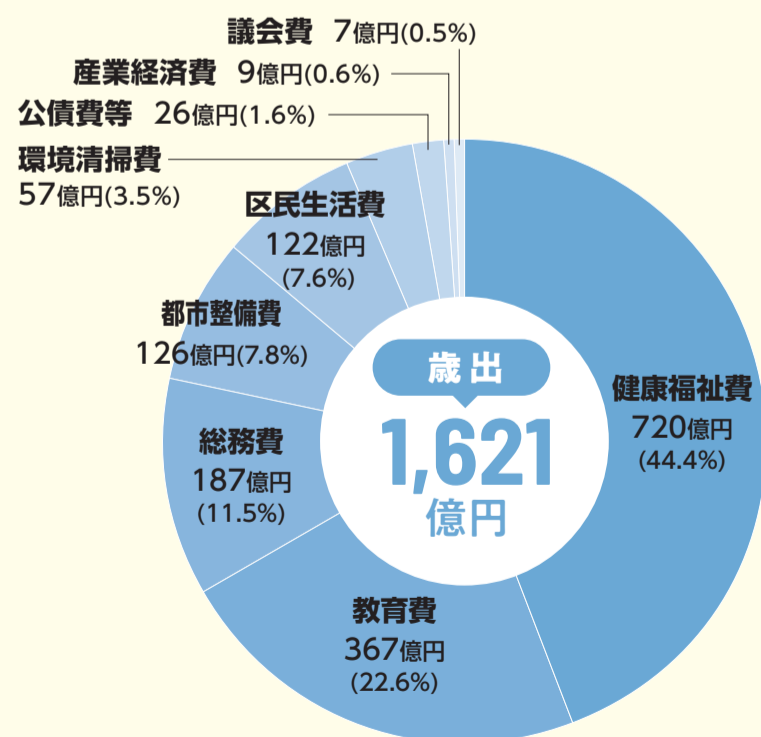
皆さんにとって住みやすいまちとなるよう、令和8年度の予算案を作成しました。区予算案の概要は、区画または図書館でご覧になれます。

区画経営課(☎5722-9137、☎5722-6134)

※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あり



目黒の財布
一般会計 1,621 億円



区の主な取り組み 4+1の重点項目

令和8年度に区が重点的に取り組む項目と主な事業を紹介します。

1 子ども

こども家庭センターの体制を強化し、母子保健や児童相談所との連携を深め、子どもの権利を守ります。併せて、子どもの意見表明や社会参画の機会を充実させ、社会全体で子どもの育ちを支える意識の醸成を図ります。さらに、「めぐる学校教育プラン」「MEGURO スマートスクール・アクションプラン」「目黒区学校施設更新計画」などを改定し、統合新校の整備や学校施設の更新、学校運営協議会の拡充を進めます。

こうした取り組みにより、「地域とともにある学校づくり」を推進し、子どもの成長に必要な環境を整えていきます。

- 統合新校の新校舎整備および小学校施設の計画的な更新 129億1,979万円
- 産婦健康診査・1カ月児健康診査助成事業 3,840万円
- 小児発達診療体制強化に向けた補助事業 3,019万円
- 子ども・若者社会参画プロジェクト 604万円



2 健康と福祉

社会的孤立や高齢化による健康悪化を防ぐため、交流機会の創出や地域包括ケアシステムの深化・推進をします。さらに、介護予防や疾病の早期発見などのため検診受診率の向上を図り、健康寿命の延伸につなげます。また、複雑化する課題や多様化する福祉・保健医療のニーズに対応するため、重層的支援体制整備事業(属性や世代を問わない相談・地域づくりを一体で行い、制度の狭間にも対応する包括的支援体制の整備を目指す事業)を継続します。加えて、各計画を再構築し、分野横断の視点から「健康で自分らしく暮らせるまち」の実現に向けた施策を推進します。

- 胃がん検診受診券一斉送付 4,723万円
- エアコン購入費助成事業 600万円



3 まちづくりと暮らし

区民生活に欠かせない都市インフラを維持するため、下水道事業の一部受託や橋梁(きょうりょう)長寿命化修繕計画の改定、立地適正化計画策定を進めます。さらに、駅前広場や道路は市街地再開発事業を活用し、効率的な整備を進め、防災・防犯対策や不燃化事業を通じて、安全なまちづくりを推進します。加えて、ゼロカーボンシティの実現に向け、環境負荷を減らす取り組みを促進します。

また、50周年を迎える区民まつりなどのイベントを通じて、地域経済の活性化と国際理解の推進を図ります。

- 自由が丘駅周辺まちづくり 37億3,292万円
- 防災カタログ・啓発冊子の配布事業 10億2,558万円
- 環境美化推進事業(区内全域の路上喫煙禁止) 7,120万円

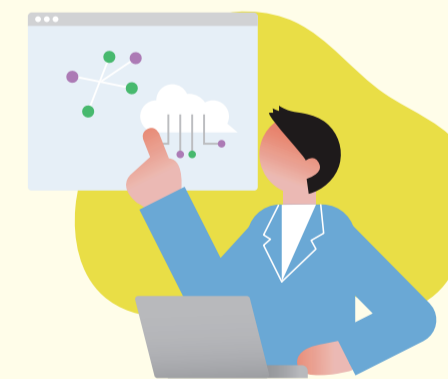


4 未来を見据えた区政運営

急速な社会変化や区民ニーズに対応するため、AIなどのデジタル技術を活用し、窓口業務を含む業務全体の抜本的な見直しを段階的に進めます。これにより、サービスの質と利便性を高め、業務の効率化を推進します。

令和8年度の改定に向けて取り組みを進めている区有施設見直し方針などにおいて、建設費の高騰や多様化するニーズを踏まえ、道路や公園を含むインフラの体系整理やサービス提供のあり方、施設更新手法などの方向性を定めます。そして、未来を見据えた最適な利活用を図るため、公共施設等マネジメントの取り組みを進めます。

- 学校のICT活用の推進(GIGA支援員・AI英会話アプリ) 1億5,166万円
- 区有施設見直し方針および区有施設見直し計画の改定検討 1,753万円



+1 物価高騰対策

原価価格・物価高騰の影響が長引いている状況を踏まえ、区民生活や区内事業者を守るための取り組みを実施します。

- 区立小・中学校給食費保護者負担ゼロ 10億2,703万円
- 自然宿泊体験教室の保護者負担軽減 1億200万円
- 卒業記念アルバムの保護者負担軽減 4,293万円



情報BOX



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

中小企業センター

① 国家資格取得支援講座

☑ 試験に向けた重要ポイント
師 ライフライセンス代表 小西秀一氏
定 各20人(先着)

宅建士

時 <説明会> 3月20日(祝) 13:00~14:00
<講座> 4月11日~9月5日(5月2日、8月15日除く)の毎週土曜日 12:30~16:00(全20回)

¥ 受講料など68,000円



行政書士

時 <説明会> 3月20日(祝) 14:30~15:30
<講座> 4月11日~9月5日(5月2日、8月15日除く)の毎週土曜日 16:30~20:00(全20回)

¥ 受講料など72,000円



② 中小企業新入従業員研修会

時 4月2日(木)・3日(金) 9:00~17:00

☑ 基本的な知識、ビジネスコミュニケーションなど

☑ 4月に従業員を採用する区内中小企業

定 36人(先着。1事務所6人以内)



①②共通

場 中小企業センター(区民センター内)

申 3月3日から、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)

※ 説明会のみ参加可。無料

成年後見制度勉強会 老後の財産誰に頼む?

時 3月12日(木) 10:00~11:30

場 中目黒GTプラザホール

師 (一社)後見の杜代表 宮内康二氏

定 70人(先着)

申 3月2日から、電話

先 めぐろ市民後見人の会(☎090-4009-1935)

目黒川クリーンアップ大作戦

時 3月13日(金) 9:45~11:00。
雨天中止

集合場所 合流点遊び場など

☑ 地域のかたやボランティアで目黒川の付近を清掃

☑ 目黒川上中流の会(☎3719-1791)、目黒川を豊かな生活環境にする会(☎3711-5019)

めぐろ子ども音楽祭

時 3月14日(土) 13:00~16:00
(12:30開場)

場 めぐろパーシモンホール大ホール

☑ 区立小学校8校8団体の音楽課外クラブの発表会

☑ 文化・交流課文化・観光係(☎5722-9553)

目黒区勤労者サービスセンター文化教養教室

教室名	日時
ワインでめぐろ世界の旅 ☑ 20歳以上	① 3月14日(土) 10:30~12:00
	② 3月15日(日) 18:00~19:30
英国紅茶サロン	③ 3月21日(土) 9:30~11:00
中国銘茶を楽しむ	④ 3月22日(日) 18:00~19:30
	⑤ 3月28日(土) 9:30~11:00
歌舞伎ここを楽しむ	⑥ 3月17日(火) 18:30~20:00
	⑦ 3月27日(金) 19:45~21:15
超入門パレエの基本	⑧ 3月21日(土) 10:00~11:15
	⑨ 3月28日(土) 10:00~11:15
健康ストレッチヨーガ	⑩ 3月14日(土) 10:00~11:15
目黒歌声喫茶	⑪ 3月21日(土) 10:00~11:15

①~⑪共通

場 アトレ目黒2の2階

定 各10人(先着)

¥ 教材費①~③1,500円、④⑤1,000円

申 3月3日10:00から、電話。1人1講座、2人まで可

先 目黒学園カルチャースクール(☎6417-0031)

パソコン教室

講座名	日時	費用
パワーポイント基礎	3月16日(月)~19日(木) 9:30~12:30(全4回)	受講料など15,510円
インターネット・メール	3月16日(月)・17日(火) 13:30~16:30(全2回)	受講料など7,700円
ワード基礎	3月23日(月)~27日(金) 9:30~12:30(全5回)	受講料など18,810円
エクセル基礎	3月23日(月)~27日(金) 13:30~16:30(全5回)	受講料など18,810円

場 目黒区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)

定 各7人(先着)

申 電話

先 同教室(☎ FAX 共通6420-0235。毎週月・水・金曜日10:00~16:00に受け付け)

椅子に座ってできる!いきいきピラティス

時 3月19日、4月16日、5月21日の木曜日 14:00~15:30

場 中央町社会教育館

師 ZenPlace訪問看護ステーション戸越ピラティスエドゥケーター

☑ 65歳以上の区内在住者

定 各20人(先着)。途中参加可

申 電話/FAX(記入例①~⑤)/窓口

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

親子自然体験講座

① 野あそびくらぶ

時 4月~令和9年3月の第2日曜日

① 9:30~10:30

② 11:00~12:00(各全12回)

☑ 自然遊びを通して園芸や公園のいきものに親子で親しむ

☑ 4月1日現在で3歳以上の未就学児と保護者

定 各8組(抽選)

¥ 材料費1組1,200円



② 楽田クラブ

時 4月~11月の原則第1土曜日

11:00~12:30(全9回)

☑ ミニ田んぼで自然学習を楽しむ

☑ 4月1日現在で小学1~3年生と保護者

定 12組(抽選)

¥ 材料費1組700円



①②共通

場 花とみどりの学習館

申 3月2日~18日に、区Web

☑ 同館(☎5721-0871)

健康マージャン入門講座

時 4月1日~22日の毎週水曜日 13:00~15:00(全4回)

場 中目黒住区センター

☑ 区内在住・在勤のマージャン未経験者

定 50人(先着)

¥ テキスト代など5,600円

申 3月31日までに、電話

先 NPO法人健康麻将全国会目黒支部(齊藤☎070-6477-8141。月~金曜日10:00~17:00)

シニア青春(あおはる)ダンス講座

時 4月23日(木) 17:00~18:00

場 EXPG STUDIO TOKYO

☑ 90年代に流行した楽曲のダンスレッスン

師 (株)LDH JAPAN所属インストラクター

☑ 60歳以上の立位

で軽い運動ができる区内在住者

定 20人(抽選。同講座未参加のかた優先)

申 3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 介護保健課介護予防係(総合庁舎本館2階)



初心者着付け教室(春)

時 4月4日~6月10日の毎週月・水曜日 10:00~12:00、毎週土・日曜日 13:30~15:30の曜日別

コース(各全10回)

場 目黒区シルバー人材センター(下目黒住区センター内)

☑ 女性

定 各5人(先着)

¥ 受講料25,000円

申 3月2日~19日に、電話/FAX/Eメール(記入例①~⑤。希望回は第2希望まで)

先 目黒区シルバー人材センター(☎3793-0181、FAX 3793-0588、✉ megurosc@sjc.ne.jp)

めぐろパーシモンホール避難訓練コンサート

時 4月25日(土) 15:00開演(14:30開場)

場 めぐろパーシモンホール大ホール

☑ コンサート中の災害発生を想定した、来場者も参加する避難訓練

出演 警視庁音楽隊など

定 全席指定600人(先着)。3歳以下入場不可

チケット取り扱い 3月4日から、専用Web/電話/3月5日から、窓口

先 同ホールチケットセンター(☎5701-2904。10:00~19:00)

☑ 同ホール事業課(☎5701-2913、FAX 5701-2968)



お知らせ

会議を公開します

会議名	日時・会場
①地域福祉審議会 会計画専門委員会	3月23日(月) 18:00~20:00 大会議室 (総合庁舎本館2階)
②都市計画審議会	3月24日(火) 14:00~16:00 衛生教育室 (総合庁舎本館6階)
③男女平等・共同 参画審議会	3月25日(水) 14:00~16:00 特別会議室 (総合庁舎本館4階)

- ※ 傍聴希望者は当日会場へ
- ※ 手話通訳希望者は①②③3月10日までに予約
- ※ 保育(未就学児)希望者は①3月10日までに予約

めぐろ衣類回収プロジェクト

家庭で不要になったリユース可能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 ①3月4日(水)②3月18日(水)
9:30~12:00

場 ①東根住区センター
②不動住区センター

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)

手話通訳者の登録選考

区の派遣依頼で活動できる手話通訳者の登録選考を行います。

時 3月15日(日) 10:00~11:00

場 A会議室(総合庁舎本館2階)

応募資格 手話通訳者全国統一試験の合格者または手話通訳士

選考方法 作文・面接

申 3月11日までに、区Web

問 障害者支援課
身体障害者相談係
(☎5722-9368)

ステップアップ講座事前説明会

時 3月22日(日) 14:00~16:00

場 緑が丘文化会館

内 知的障害のあるかたが、生活に必要なスキルの学習や余暇活動を仲間と協力して行う通年講座の説明

対 生活面での介助を必要とせず、一人で通える4月1日現在15~37歳の知的障害者、家族、関係者

申 3月8日までに、区Web/電話/FAX/

ハガキ(記入例①~⑤)/窓口

先 緑が丘文化会館(〒152-0034)

緑が丘2-14-23、

☎3723-8741、

FAX3723-2187)



建築無料相談

時 3月28日(土) 10:00~15:00

場 E会議室(総合庁舎本館1階)

内 建築物の安全性確保の助言、建築基準法の解説、建て替え相談など

問 (一社)東京都建築士事務所協会
目黒支部(Degins JP(株)内
☎5724-5061)

間こえの相談会

時 3月28日、4月25日、5月30日、

6月20日の土曜日①10:00

②11:00③13:00④14:00

⑤15:00から(各50分)

場 聴力障害者情報文化センター

内 言語聴覚士による聴力測定と個別相談。家族同伴可

申 電話/FAX/ハガキ/Eメール(記入例①<第2希望まで>~⑤)

先 聴力障害者情報文化センター
(〒153-0053五本木1-8-3

☎6833-5004、FAX6833-5005、

✉soudan@jyoubun-center.or.jp)

手話劇「白雪姫」出演者募集

内 9月27日(日)にパーシモンホール小ホールで公演予定の手話劇「白雪姫」に子役として出演

対 小学生

定 12人(オーディションを実施)

申 3月1日~29日に、区Web

問 障害者支援課

身体障害者相談係

(☎5722-9850)



3月8日は「国際女性デー」です

国際女性デーは、国際婦人年である1975年3月8日に国連で提唱され、1977年の国連総会で議決されました。男女平等・共同参画センターでは、女性の健康と人権を守る「リプロダクティブ・ヘルス/ライツ(生涯にわたる性と生殖に関する健康と権利)」を特集した同センターだより「であいきらり第76号」を区Webで公開しています。今知っておきたい性教育の解説や理解を深めるツールなどを紹介した専門講師の講座概要を掲載しています。

問 人権政策課

男女平等センター係

(☎5721-8570)



団体活動講師謝礼援助 ~申請社会教育学級

団体(5人以上)の継続的な社会教育学習(5月~3月に10回以上)で、講師

を招いて行う場合の講師謝礼を援助(6回以内)する制度です。原則、活動には会員以外の参加者受け入れが必要です。詳細は区Webをご覧ください。

申 3月1日~25日に、申請書(各社会教育館、緑が丘文化会館で配布)を各施設へ持参

問 緑が丘文化会館
(☎3723-8741)



ボランティア保険などの案内書・申込書配布

場 めぐるボランティア・区民活動センター(3月24日~31日は移転のため休館)、目黒区社会福祉協議会(総合庁舎別館3階)

申 郵送希望者は、封筒に「ボランティア保険案内書」と明記し、返信用角2封筒(180円切手を貼り、記入例②③を記入)を同封

先 めぐるボランティア・区民活動センター(〒153-0051上目黒2-19-15総合庁舎本館1階、☎3714-2534)

修学のために区外へ転出する国保のかたへ

国民健康保険の加入者が、修学のため家族と離れて区外へ住所を異動する場合、学生用の資格確認書または資格情報のお知らせに切り替える必要があります。手続きについてはお問い合わせいただくか、区Webをご確認ください。

問 国保年金課資格賦課係
(☎5722-9810)



病後児保育事前登録は3月9日開始です

病後児保育は、病気の回復期で保育所などに通えない子どもを、仕事などで保育できない保護者の代わりに、専門施設で一時的に保育を行うサービスです(事前登録が必要)。施設に予約の上、登録してください。詳細は区Webをご覧ください。お問い合わせください。

施設名	電話
武田医院病後児保育室 すくすくナーサリー	☎5726-3170
Jキッズピース三宿保育園 病後児保育室	☎080-3760-4483
ロコキッズケア	☎3714-6565
たんぼぼ病後児保育室	☎6452-3669
学芸大学エンジェル保育室	☎070-8587-2381
目黒通りこどもクリニック みんなのおうち病後児保育室	☎6303-1091

対 保育所などに通う生後6カ月以上の未就学児

¥1日2,100円

問 保育課保育係

(☎5722-9865)



自衛官等採用案内

①幹部候補生

(大卒程度、院卒者、歯科・薬剤科)

受験資格 大卒程度=22~25歳、院卒者=20~27歳で修士課程修了者、歯科=20~29歳で専門の大卒、薬剤科=20~27歳で専門の大卒(院卒者、歯科・薬剤科は見込みを含む)

申込期限 4月3日

試験日 第1回=4月11日(土)

②一般曹候補生

受験資格 18~32歳(採用予定月末日現在、33歳に達していないかた)

申込期限 5月7日

試験日 5月16日(土)~24日(日)の指定する1日

③予備自衛官補

受験資格 一般=18~51歳、技能=18歳以上で国家免許資格などの保有者(資格により上限は53~54歳)

申込期限 3月30日

試験日 4月1日(水)~19日(日)の指定する1日

問 自衛隊東京地方協力本部渋谷募集案内所
(☎4361-5572)



保健衛生

医学公開講座

時 3月13日(金) 13:30(13:00開場)

場 東邦大学医療センター大橋病院

内 急性心筋梗塞の予兆をつかむポイントと治療

師 循環器内科准教授 飯島雷輔氏
定 80人(先着)

問 同病院(☎3468-1251)

健康づくり健診

時 4月3日(金) ①8:45②9:15③9:45
④10:15から(各1時間程度)

場 保健予防課(総合庁舎本館3階)

内 身長・体重・血圧測定、尿・血液検査

対 1年以内に同じ健診を受けていない、16歳~39歳の区内在住者

定 60人(先着)

¥ 健診料500円(生活保護受給者などは無料)

申 3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)



頭上に注意!
カラスの子育てが始まります

繁殖期のカラスによる威嚇・攻撃への緊急対策として、以下の要件を満たしている場合に限り、巢の撤去などを行っています。

- 〈要件〉
- ・カラスの威嚇・攻撃により被害があり、危険な状況にある
 - ・区内の民有地に営巣し、その樹木などの所有者から依頼がある
- ☎生活衛生課生活環境係
(☎5722-9505、FAX5722-9367)

意見募集

中目黒駅前北地区再開発都市計画原案

中目黒駅前北地区第一種市街地再開発事業の都市計画(原案)は、区☎でご覧になれます。

- 〈集会型説明会〉
- ☎3月13日(金)18:30、3月14日(土)10:00から(各1時間30分程度)
 - ☎大会議室(総合庁舎本館2階)
 - ☎3月12日までに、区☎。手話通訳・保育希望者は、3月4日までに予約
- 〈オープンハウス型説明会〉
- パネル展示し、自由に閲覧の上、質疑応答を行います。
- ☎①3月14日(土)14:00~16:00
 - ☎②3月18日(水)10:30~12:30。
- 途中入退場可

- ☎①大会議室(総合庁舎本館2階)
☎②E会議室(総合庁舎本館1階)
- 〈意見募集〉
- 提出方法など詳細は、区☎をご覧ください。
- 提出期間 3月6日~27日
- ☎地区整備課
(☎5722-9673)

されている特別支援学級

勤務内容 障害のある児童・生徒の介助業務など

応募資格 交流および共同学習支援員は教員免許状保有者、しいの木学級学習指導講師は中学校教諭普通免許状(技術科)があるかた

報酬 月額148,210~290,500円

募集人数 若干名

選考方法 書類(履歴書・作文)選考後、面接

☎3月19日までに、郵送/窓口(封筒に希望職種を明記し、履歴書・作文〈テーマは職による。800字程度〉を同封)。詳細は募集要項(区☎、申込先で配布)をご覧ください。

☎教育支援課
特別支援教育係
(総合庁舎本館5階、☎5722-9322)

人材募集

小・中学校特別支援学級(会計年度任用職員)

- 勤務期間** 5月1日~令和9年3月31日
- 勤務時間** 1日7時間(休憩1時間除く)
- 勤務場所** 区立小・中学校に設置

お知らせ **日曜日に児童館であそぼう!**

4月から児童館の休館日が変わります

これまで統一していた児童館の休館日を、各地域内で日曜日にいずれかの児童館をご利用いただけるよう分散します。年末年始、祝日(こどもの日を除く)の休館は変わりません。お近くの児童館の休館日をご確認ください。



☎放課後子ども対策課放課後子ども事業係(☎5722-6831、FAX5722-8715)

お知らせ **新小学1年生・中学校卒業のかたへ**

新しい子ども医療証を送付します

区内在住の対象のかたに、3月13日から送付します。4月1日以降に医療機関を受診する際は、必ず新しい医療証を提示してください。3月25日までに届かない場合はお問い合わせください。

- 新小学1年生になるかた**
- ☎平成31年4月2日~令和2年4月1日生まれ
- 4月1日から
- 4月から使用する子ども医療証(右画像)を送付します。
- 3月に中学校を卒業するかた**
- ☎平成22年4月2日~平成23年4月1日生まれ
- 4月から使用する高校生等医療証(右画像)を送付します。
- 送付対象でない年齢のかたへ**
- 有効期限が9月30日までの医療証をお持ちのため、今回医療証の送付はありません。
- 平成19年4月2日から平成20年4月1日生まれのかたは、3月31日で医療証の資格が終了します。
- 保育園・幼稚園・学校などでのけがなどには医療証は使えません**
- 授業中や部活動でのけがなど、保育園・幼稚園・学校等での傷病は、日本スポーツ振興センターの災害共済給付制度の対象となる場合があります。医療機関窓口では医療証を使わず自己負担分を支払い、園・学校などにご相談ください。

☎子ども若者課児童手当・医療証係(☎5722-9864、FAX5722-9328)

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

3月1日(日)	友成歯科医院 目黒4-10-10	☎3760-3344
3月8日(日)	桑名歯科医院 洗足2-23-14	☎3786-0648
3月15日(日)	中目黒コヤス歯科 上目黒3-1-14	☎3794-0888

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

防災 QUIZ

火災編



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

地震の後、あなたの家や周囲の家が出火してしまった場合、119番に通報すると同時に、とるべき行動は次のうちどれ？

①

身の安全を最優先にし、周囲に火災を知らせ避難する



②

消火活動を行うが、炎が天井に届くなど、身の危険を感じたら逃げることを優先する



③

なるべく窓や扉を閉めて避難する



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

目黒篆刻(てんこく)研究会

時 毎月2回 18:30~20:30 場 中央町さくらプラザ
¥ 入会金なし、会費6カ月7,500円 問 ☎ 090-6498-3424

ルビーダンスサークル(社交ダンス)

時 毎週(木) 15:30~17:00 場 鷹番住区センター
¥ 入会金なし、会費1回1,500円 問 ☎ 090-5501-8120

「嵯峨野」目黒俳句会

時 毎月第2(土) 13:00~17:00 場 田道住区センター三田分室
¥ 入会金なし、会費1回1,000円 問 ☎ 3468-1791

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。

現在、申し込み多数で掲載まで約1年お待ちいただくため、恐れ入りますが3月31日で一度受け付けを締め切らせていただきます。再開時期などは、令和8年8月以降の区報でお知らせします。

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

日本語学習のお手伝い(にほんごの会どんぐり)

外国人会員の皆さんと日本語で会話をする会です。語学のみでなく、日本での生活に必要な情報を得ることのお手伝いとともに、双方の国の生活スタイルを知りあい、生活習慣になじめるようアットホームな支援をしています。資格や経験がなくても大丈夫です。



時 毎週(火) 18:50~20:45 場 総合庁舎地下会議室

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 ▶▶▶

全て。自身の状況によっては、消火活動をせずに避難する選択肢もありますが、その場合は周囲に、出火していることを伝え、協力してもらうことも重要です。消火活動では身の安全が第一です。炎が天井に届くなど、危険を感じる状況では速やかに避難しましょう。また、避難するとき、出入り口の扉を閉め、酸素の供給を減らすことで、延焼速度を遅らせることができます。



お知らせ

3月10日は「東京都平和の日」です



都は、戦争の惨禍を再び繰り返さないことを誓い、3月10日を「東京都平和の日」と定めています。

3月10日(火) 14:00

黙とうのお願い

東京大空襲をはじめ、戦災で亡くなられたかたに哀悼の意を表するとともに、世界の恒久平和を願い、1分間の黙とうをささげるようお願いいたします。

東京都平和の日記念式典

式典の様子を、区Webからご覧になれます。

東京大空襲写真・資料展

時 2月28日(土)8:30~3月15日(日)17:00

場 西口ロビー(総合庁舎本館1階)

内 狩野光男氏の東京大空襲パネル、石川光陽氏の記録写真、都からの貸し出し資料など

平和の大切さを身近に感じてみませんか

区内には、平和を願って設置された記念碑などがあります。ぜひお立ち寄りください。

主なもの

めぐろ平和の鐘、平和の壁画(区民センター公園内)、平和の石(中目黒しぜんとなかよし公園内)



▲平和の壁画

問 総務課総務係 (☎ 5722-9205、FAX 5722-9409)

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」がおすすめるスポットを日記につづっています。

no.52:

「黒目川」沿いの桜並木

(埼玉県朝霞市)



埼玉県朝霞市には、市内をほぼ

東西に流れる目黒川ならぬ「黒目川」があるみたい!

春には桜が咲き誇り、同時に、菜の花も咲いて、黄色とピンクのコントラストがとっても華やかならって。目黒川とはまた違った魅力が楽しめそう。今年は埼玉まで、黒目川の桜も見に行こうっ!

「黒目川」沿いの桜並木

黒目川は東京都から埼玉県にかけて流れる一級河川。埼玉県朝霞市を流れる黒目川沿いの遊歩道は、毎年3月末から4月初めにかけて、全長700mに渡って植えられたソメイヨシノが咲き誇る。

3月28日(土)・29日(日)に「黒目川花まつり」が開催予定で、屋台が並ぶほか、カヌー体験やダンスパフォーマンスなどが楽しめる。

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 >>>





お知らせ

こども誰でも通園制度 「はじめのいっぽ」



4月からこども誰でも通園制度が始まります。



こども誰でも通園制度とは?

保育園などに通っていない6カ月～3歳未満の乳幼児が、認定(*)を受けて保育園などを月一定時間まで、保護者の就労要件を問わず、通園できる制度です。*認定の詳細は区Webをご覧ください

中央町保育園での利用申し込み

区では、子どもが初めて社会とつながる機会として「はじめのいっぽ」と名付け、保育園などで受け入れを開始します。区立保育園では、中央町保育園で実施予定です。

実施期間 4月1日～9月30日(10月1日以降の募集は今後お知らせします)

時 月～金曜日9:00～11:30(希望する固定の曜日で、月4回まで)

場 中央町保育園

対 4月1日現在、保育所などに通っていない6カ月～2歳(3歳の誕生日の2日前まで)

定 各曜日6人(抽選)

料 無料

申 3月8日まで(*)に、区Web

※区内在住者優先受付期間。定員に満たない場合は2次募集(区内・区外在住者対象)を実施



区内の他の実施施設について

一部の私立幼稚園でも、こども誰でも通園制度を実施予定です。保育園と実施内容が異なります。詳細は区Webをご覧ください。

利用者の声

こども誰でも通園制度は令和7年11月～3月に、試行実施をしています。

- 育児の相談に親切丁寧にのってもらい、見守ってくれました
- 迎えに行くと子どもがご機嫌で遊んでいます
- 成長しているのだからうれしく思います
- 両親以外と過ごす時間に慣れているようです



問 保育計画課保育計画係 (☎5722-9866、FAX 5722-8715)

気仙沼写真展

気仙沼市の魅力や区との交流の様子を写した写真を展示します。

時 3月9日(月)8:30～13日(金)15:00

場 西口ロビー(総合庁舎本館1階)



気仙沼の魅力を満喫しよう

気仙沼 交流フェアを 開催します

3月9日～13日は、友好都市の宮城県気仙沼市の魅力を発信する1週間です。物産展や写真展、ワークショップに参加して、気仙沼の魅力に触れてみませんか。

問 文化・交流課交流推進係

(☎5722-9291、FAX 5722-9378)



友好都市フェアメニュー

税込
770円

総合庁舎レストランで、気仙沼産マグロマスタードカツを提供します。

時 3月9日(月)～13日(金)11:00～14:00

場 総合庁舎レストラン(総合庁舎本館1階)

定 1日60食(先着)

気仙沼のキーホルダー ワークショップ

気仙沼市にちなんだキーホルダーを作ります。

時 3月9日(月)①10:00②11:00③13:00

④14:00から(各20分)・3月10日(火)

⑤10:00⑥11:30から(各60分)

場 A会議室(総合庁舎本館2階)

内 ①～④ホヤぼーやのプラスチック板キーホルダー⑤⑥サメの歯キーホルダー作り

定 ①～④各5人、⑤⑥各4人(各抽選)

申 3月4日までに、区Web



気仙沼物産展

気仙沼市のおいしい特産品が大集合します。気仙沼の観光キャラクター「海の子ホヤぼーや」もやってくるほか、ホヤぼーやのキャラクターグッズも販売します。

時 3月9日(月)・10日(火)10:00～15:00

場 西口ロビー(総合庁舎本館1階)



気仙沼市の有志団体による

気仙沼からありがとう祭り

東日本大震災復興の感謝を含め、気仙沼市民が描いた魚型ののぼりが目黒の空を泳ぎます。気仙沼特産品販売や、景品が当たる方言クイズ(先着30人)、サメ皮プレスレット作り(先着15人)などを通して、他の被災地を支援するイベントです。

時 3月8日(日)10:00～16:00。雨天実施

場 区民センター中庭



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が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



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。