

さくら咲き 心地よいまち ずっとめぐろ

MEGURO

めぐろ区報



3 | 15 令和8年(2026年)
NO.2229



特集 めぐろの銭湯

撮影協力 / 湯みどり湯

Main Contents

p.2-4 特集 めぐろの銭湯
p.5 選挙だより

p.6-7 体育館・プール一般公開プログラム
p.16 めぐろのさくら情報

：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 >>>





特集 めぐろの銭湯 湯気に包まれ、日常ほどける。

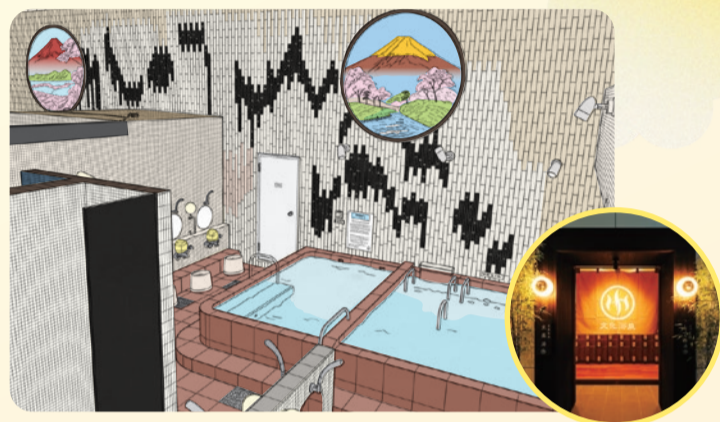
湯気に包まれ、ふっと肩の力が抜ける。銭湯は体を温めるだけではなく、日常を忘れさせてくれる時間が流れています。どこか懐かしさを感じさせたり、リニューアルによって新しい一面を見せてくれたりと、区内には個性の光る8カ所の銭湯があります。日常使いの場として、また少し特別な時間を過ごす場所として、押し銭湯を見つけてみませんか。

〒産業経済・消費生活課商店街振興係 ☎5722-9881、☎5722-9169



文化浴泉 #ナノバブルのnano湯

昭和3年から続く老舗銭湯。和モダンな空間を演出し、令和5年にはサウナを拡張してリニューアルオープンしました。イチオシ湯は、細かな気泡がたっぷりのnano(ナノ)湯。微細なナノバブルで肌をすべすべにするうれしい効果が期待できます。



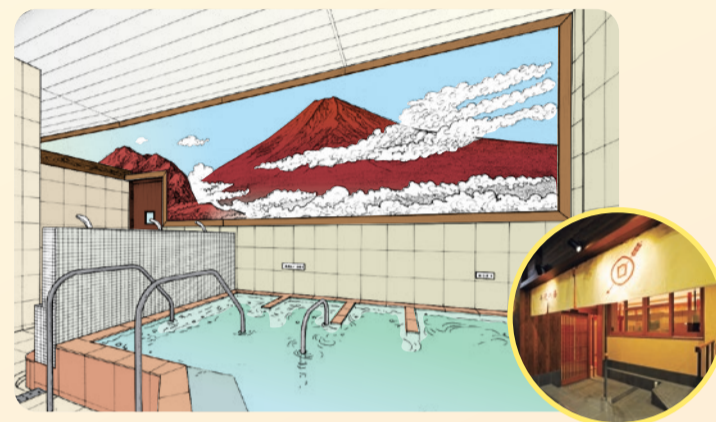
場 東山3-6-8
時 14:00~翌1:00(土・日曜日は10:00~翌0:00。
閉店30分前に受け付け終了)
定休日 水曜日 ☎3792-4126

#01 こだわりの湯で リラックス



千代の湯 #高濃度炭酸泉

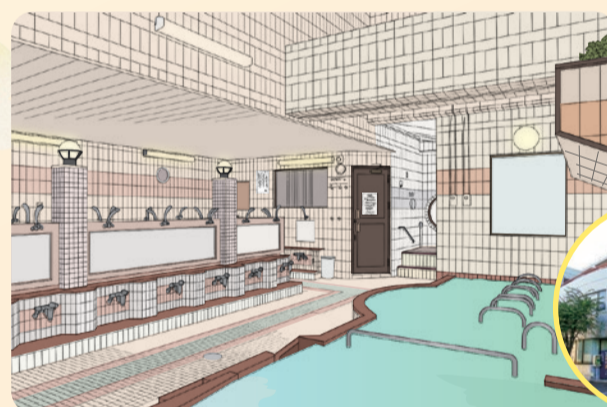
男湯、女湯それぞれの壁面にダイナミックに描かれた富士山のペンキ絵が見どころです。店自慢の高濃度炭酸泉は、日本の炭酸泉といわれる大分県の長湯温泉を人工的に再現しており、極上の湯を目黒で堪能できます。



場 鷹番2-20-3
時 15:30~翌0:00(23:30受け付け終了)
定休日 月曜日 ☎3712-1271

ぽかぽかランド鷹番の湯 #天然温泉

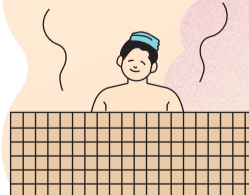
保湿・美肌成分のメタケイ泉を含んだ天然温泉と、露天風呂を併せ持った湯にこだわる銭湯。ジャグジーの種類も豊富で、やわらかな泡や強力なジェットにより体がほぐれて、疲労回復に抜群です。



場 鷹番2-2-1
時 15:00~翌0:00
(23:30受け付け終了)
定休日 木・金曜日
☎6320-7633

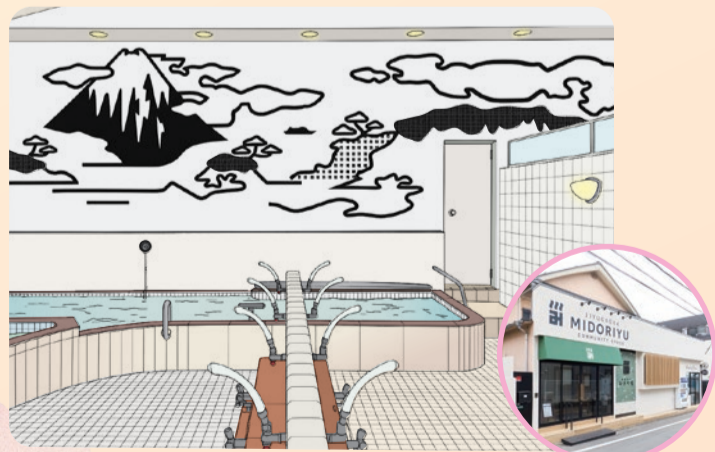
#02

楽しむ モダン×銭湯を



みどり湯 #アートがいっぱい

グラフィックアートの白黒を基調としたおしゃれな富士山が特徴的な銭湯です。季節に合わせた限定ドリンクも楽しめます。隣にはオーナーが運営するギャラリーもあるので、入浴の帰りにふらっと立ち寄りてアートを楽しむのも一興です。



場 緑が丘2-7-14
時 13:00~22:00(21:30受け付け終了)
定休日 木曜日 ☎3717-4516

光明泉 #中目黒で露天風呂

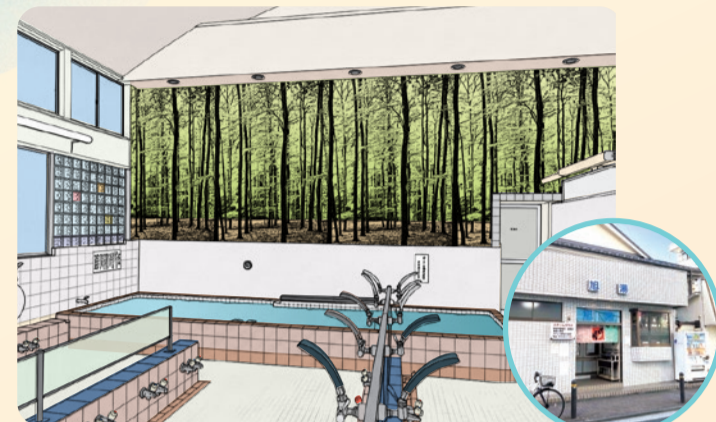
中目黒駅から徒歩3分の都会の憩いスポット。温泉さながらの効能を持つ高濃度炭酸泉と人工ラジウム泉は店自慢の湯です。東京の空を見上げる露天風呂はぜひいたくひとときを過ごせませす(露天風呂の利用は週替わりの男女入れ替え制)。



場 上目黒1-6-1
時 15:00~翌1:00(翌0:30受け付け終了)
定休日 不定休 ☎3463-9793

旭湯 #無料のミストサウナ

浴室には木々が描かれ、昔ながらの高い天井と広い湯船で、足を伸ばして開放感を満喫できます。ミストサウナを入浴料のみで利用できるのもうれしいところ。都立大学駅から徒歩1分とアクセスも良好で、ランニング中の荷物を預かるサービスは駒沢オリンピック公園を走るランナーに好評です。



場 平町1-25-23
時 15:30~23:00
定休日 月曜日 ☎3717-2641

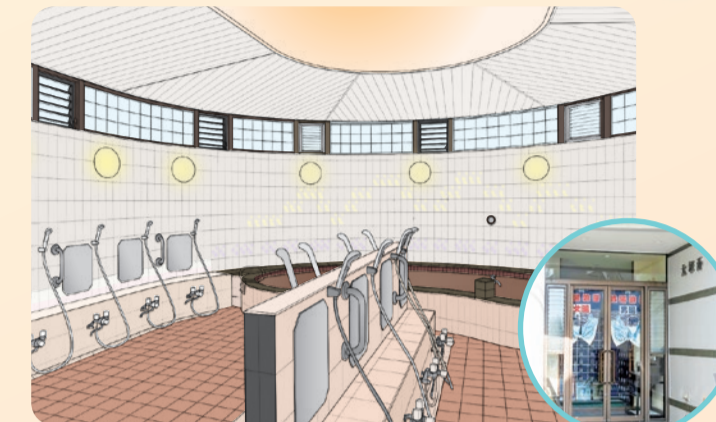
CLOSED for RENOVATION

大黒湯

サウナなどの新設に伴い、一時休業中です。リニューアルオープンは、令和8年秋頃を予定しています。再開の情報などは、区に随時掲載します。
場 上目黒4-25-10

大塚湯 #日曜日は朝湯

こちらはなんとマンションの中にあり、外観からはここに銭湯があることが分からない都会型銭湯。お湯の温度は熱めで体の芯から温まります。ぽかぽかの体に冷たいシャワーですっきり整いましょう。日曜日限定で朝8時から入ることができる朝湯も人気です。



場 目黒4-21-19
時 15:00~21:30(日曜日は8:00~10:30も営業)
定休日 土曜日 ☎3791-0346

#03 暮らしのそばで ほっとする



装いを新たに生まれ変わります! お楽しみに!

銭湯 サウナのすすめ

深く呼吸しながら熱に身をゆだねるサウナ。休憩とサウナを交互に繰り返すうちに、体も気分も少しずつ整っていきます。区内には、サウナを併設している銭湯が5カ所あります。銭湯のサウナはリーズナブルで気軽に楽しめるのも魅力です。

旭湯

ミストサウナは入浴料のみで利用できる充実のサービス。やわらかな蒸気に包まれて、体の芯からぽかぽかに。心身ともにほぐれる感覚を味わえます。
サウナ利用料 入浴料のみで利用可



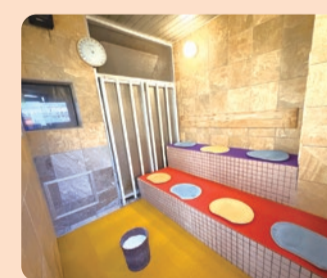
文化浴泉

体に負担をかけずに発汗できるドライサウナを設置。熱した石に自動で水をかけて蒸気を発生させる「オートロウリュ」なので、初めてのかたでも気軽に楽しめます。
サウナ利用料 貸しタオル付きで500円



ぽかぽかランド鷹番の湯

高温ドライサウナと肌に塩を塗り汗で毛穴の汚れや脂を洗い流すソルトサウナの2種類があり、日替わりでどちらかを利用できます。
サウナ利用料 貸しタオル付きで600円



光明泉

座面の下から温めるドライサウナです。露天風呂エリアで、風を感じながら外気浴もできます(露天風呂は週替わりの男女入れ替え制)。
サウナ利用料 貸しタオル付きで300円



みどり湯

ドライサウナは遠赤外線タイプを使用し、内側からじっくり体を温めることができます。室温90度の高温なので、しっかり汗を出したいかたにお勧めです。
サウナ利用料 サウナマット付きで300円



4ページに続きます



SENTO GUIDE

銭湯ビギナーのための一歩
はじめる銭湯

銭湯は、特別な知識や準備がなくても楽しめるリフレッシュスポットです。入り方やルールに不安を感じる人もいるかもしれませんが、実はとてもシンプル。好奇心とともに銭湯に足を運んでみましょう。

持ち物

- ・タオル類
 - ・着替え(下着・靴下を含む)
 - ・シャンプー類、洗顔料など
 - ・小銭
- ※キャッシュレス決済もできます(旭湯を除く6カ所)



全銭湯で貸しタオルや使い切りシャンプーなどの販売もあるので手ぶらもOK!

銭湯マナー

- 体を洗ってから湯船に入る
- タオルや髪は湯船に入れない
- 使い終わった桶やいすは流してから戻す
- 体を拭いてから脱衣所に戻る
- スマートフォンは脱衣所・浴室では使用禁止



入浴料金

- ・12歳以上 550円
- ・小学生 200円
- ・未就学児 100円
- ※大人1人につき未就学児1人無料



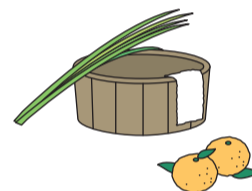
銭湯耳より情報



東京都公衆浴場業生活衛生同業組合目黒支部に加盟している銭湯(ぼかぼかランド鷹番の湯を除く7カ所)では、無料でお風呂に入れるイベント湯などのお得なサービスを実施しています。

無料入浴デー 区内在住者

- ① しょうぶ湯(こどもの日ごろ実施) …… 小学生以下無料。湯船にしょうぶの葉を浮かべます。
 - ② ゆず湯(冬至ごろ実施) …… 小学生以下無料。ユズを湯船に浮かべます。
 - ③ 敬老入浴デー(敬老の日ごろ実施) …… 60歳以上のかたと小学生以下の同伴者2人まで無料
 - ④ 親子ふれあい入浴デー(毎月第2日曜日実施) …… 小学生以下の子どもと保護者の2人1組無料
- ※①～③は浴場により実施日が異なります ※④は千代の湯と旭湯は実施していません



サービス

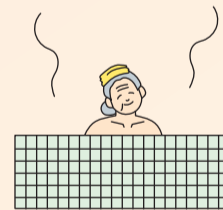
- ようこそ銭湯ランナー
ランニング中の手荷物を銭湯で預かり、ランニング後に入浴してもらうサービス。入浴料金のみで利用できます。
- めぐろリフレッシュ湯
60歳以上の区内在住者が対象で、月4回まで1回270円で入浴できるサービス。銭湯で年齢が確認できる証明書を提示の上、会員登録が必要です。
※土・日曜日、祝・休日、特別営業日(年始など)、朝湯、サウナの利用はできません
- ラベンダー湯(銭湯の日(10月10日)ごろ実施)
北海道産の乾燥ラベンダーを湯船に浮かべたハーブ湯を楽しめます。

SENTO COLUMN

知るほど浸かりたくなる!

ゆの知恵

銭湯には、普段何気なく使っているだけでは気づかない工夫や歴史があります。湯の温度や設備の理由、昔から続く習慣など、知るとちょっと楽しくなる話ばかりです。子ども連れで利用される際は混浴制限もご確認の上、銭湯へお出かけください。



?! 銭湯のペンキ絵はなぜ富士山が多い?

実はこの傾向があるのは、関東地方のみ。他の地域ではあまり主流ではありません。身近に富士山があり、親しみ深いという理由が考えられます。



?! お湯の温度はなぜ熱い?

以前は都の条例で、湯温が42度以上と決められていたからです。平成3年の条例改正により、温度の規定はなくなりました。



?! 天井が高いワケ

湯気を外に逃がして空気を入れ替えるためです。開放感を出し、浴室を広く感じさせる工夫でもあります。



?! 銭湯とスーパー銭湯の違い

両者はどちらも公衆浴場法の対象で、銭湯は「一般公衆浴場」として公共性が高いため、利用料金が定められています。一方、スーパー銭湯は娯楽の要素が高く、「その他の公衆浴場」に分類。そのため料金の決まりはなく、各施設が金額を設定しています。



?! 混浴は「6歳」まで

条例改正により、令和4年1月1日から都内の公衆浴場では、7歳以上の子どもは混浴ができなくなりました。





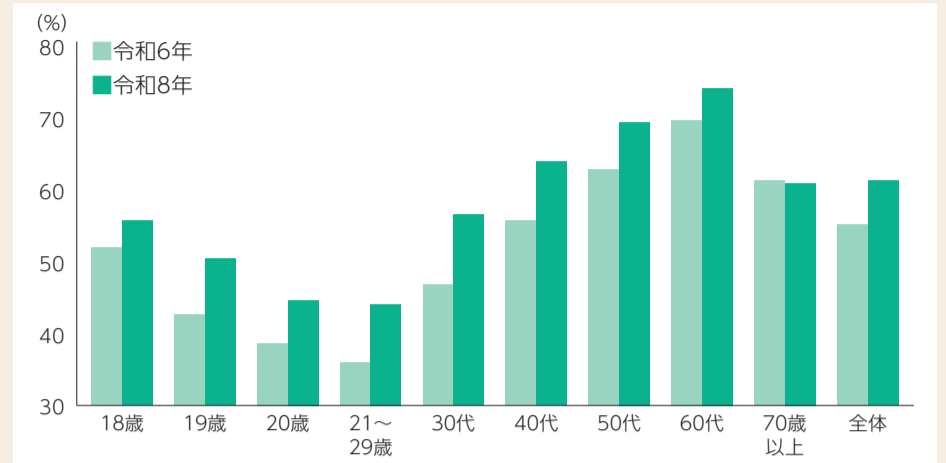
選挙だより

選挙は、私たちの将来を決める大切な機会です。目黒区明るい選挙推進協議会・目黒区選挙管理委員会では、主権者教育の取り組みなどの情報を、年に1回、選挙だよりでお届けしています。
☎選挙管理委員会事務局(☎5722-9299、FAX5722-9334)

目黒区の投票率

令和8年2月8日の衆議院(小選挙区選出)議員選挙の投票率は61.25%でした。期日前投票の利用者が増え、区において、衆議院議員選挙では過去最多の50,388人、投票に行った人の約3人に1人が期日前投票を利用しました。年代別の投票率を前回と比較してみると、全体的に前回は上回っていますが、20~40代の上昇の度合いが高いことが読み取れます。依然として若年層の投票率は平均を下回っていますが、世代間での投票率の格差は縮まってきているようです。今後も引き続き、若い世代に対して啓発に力を入れていくとともに、これからの有権者である18歳未満のかたへも、投票で自分の意思を示すことの大切さを伝えていく必要があります。

衆議院(小選挙区選出)議員選挙 投票率



啓発活動はこんなところで行っています

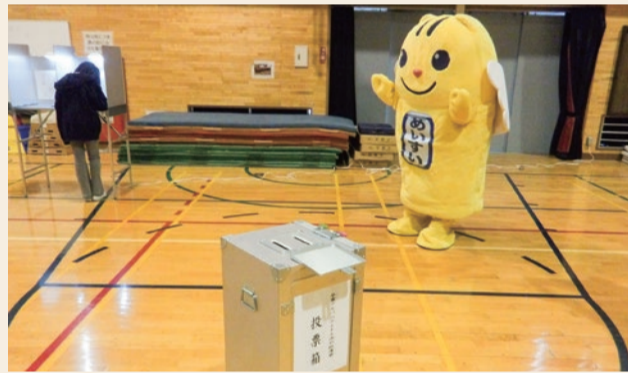
選挙が近づくと、明るい選挙推進委員による街頭啓発などを積極的に行っています。投票日直前には、デコレンタ(選挙啓発車)が区内を走っています。



選挙がない時期も、地域のお祭りなどで啓発活動を行っています。令和7年度は「こまばのまつり」「中目黒公園祭」で選挙のブースを設置し、ウエットティッシュや折り紙、紙風船などの啓発品を配布しました。



子どもたちが政治や選挙について考えるきっかけとなるよう、主権者教育に取り組んでいます。小学校では6年生を対象に、選挙の歴史や投票の流れなどを学ぶ選挙出前授業や実際の卒業アルバムのタイトルを決める選挙、架空の区長選挙を題材にした模擬選挙を行っています。中学校では生徒会役員選挙の際、全区立中学校に投票箱・投票記載台・投票用紙交付機などの選挙資機材を貸し出しています。本物の選挙資機材を使用し、自分たちの代表者である生徒会役員の候補者に票を投じることで、実際の選挙さながらの体験をしてもらいます。



子どもたちの感想

18歳になったら選挙に行き、少しでも若い人の投票率を上げたい。

実際の道具を使えて、本格的でクオリティーがすごかった。

長い歴史を経て参政権を得たことを知り、18歳以上は誰でも投票できるのは当たり前ではないんだなと思った。



明るい選挙啓発ポスターコンクール 入選作品が決定しました

明るい選挙啓発ポスターコンクールは、区内在住・在学の小学~高校生に、ポスター制作を通じて政治や選挙への関心を高めてもらうことを目的に、毎年開催しています。令和7年度は、16校から206点の応募があり、区審査会で22点の入選作品が決定しました。入選作品は区Webでご覧になれます。また、多数の応募があった協力校として、宮前小学校、目黒西中学校に、都選挙管理委員会から感謝状が贈呈されました。

区最優秀賞・中学校の部最優秀賞



第十中学校3年 後藤悠希さん

小学校の部最優秀賞



宮前小学校3年 小出ひかりさん

高等学校の部最優秀賞



トキワ松学園高等学校2年 荒瀬優綺さん



令和7年度目黒区明るい選挙啓発ポスターコンクールの入選作品を使用した、令和8年版明るい選挙啓発カレンダーを作成しました。カレンダーは区Webでダウンロードできます。

体育館・プール 一般公開プログラム

駒場体育館・プール

(☎3485-7761、FAX 3485-3926)



| 種目 | 日時 | 対象 | |
|--|---|--|--|
| トレーニング◆◎ (ショートプログラムあり) | 毎日9:00~22:00 | 16歳以上 | |
| ランニング◆ | 毎日9:00~22:00 | 小学生以上 | |
| 剣道 | 毎週火・土曜日15:40~18:00 | | |
| 卓球◆ | 毎週金曜日19:00~21:30 | | |
| スポーツ広場◆(ミニバレーボール、卓球、バドミントン、ソフトバレーボール、ストライクボールなど) | 毎月第1・3・5土曜日(7月21日~8月31日を除く)9:30~11:30 | 60歳以上 | |
| 生き生きライフ◆(バドミントン、ラジボール卓球、ポッチャ、ソフトバレーボールなど) | 毎週火曜日9:45~11:45 | | |
| バレーボール◆ | 毎週火曜日19:00~21:00 | 中学生以上 | |
| 音楽体操◆ | 毎週水曜日10:00~11:30 | | |
| ソフトテニス | 毎月第1・3・5日曜日9:00~11:00 | 小学生以上 | |
| こまば サンデー スポーツ | バドミントン・卓球◆ | | 毎月第2日曜日9:00~10:30 |
| | テニス | | 毎月第2日曜日9:00~11:00・11:00~13:00 |
| バレーボール◆ | 毎月第2日曜日10:30~12:00 | 中学生以上 | |
| | 初心者水泳指導● | | ①中学生以上の泳げないかた ②中学生以上の泳げるかた ③中学生以上 ④小学2年生以上 毎週水曜日①12:00②13:00、毎週金曜日③15:00④16:00(各55分) (6月22日~26日、7月21日~8月31日を除く) |
| 子どもサポートプラン● (土曜日プール無料公開) | 毎週土曜日(区立学校の夏・冬・春休みを除く)9:00~22:00 | 中学生以下 | |
| ショート レッスン | はじめて水泳● | 毎週月曜日11:00~11:30(6月22日~26日、7月21日~8月31日を除く) | 中学生以上 |
| | 水中ウォーキング● | 毎週火曜日11:00~11:30(6月22日~26日、7月21日~8月31日を除く) | |
| アクアピクス● (水中トレーニング) | 毎週木曜日19:00~19:50(祝・休日と6月22日~26日、7月21日~8月31日を除く) | 中学生以上 | |
| ウォーターエクササイズ● (水中運動) | 4月10日~6月12日、9月11日~11月13日の毎週金曜日13:00~13:50 | 中学生以上 | |

区民センター体育館・プール

(☎3711-1139、FAX 3711-2594)



| 種目 | 日時 | 対象 |
|----------------------------------|---|------------------|
| トレーニング◆◎ (スタジオプログラムあり) | 毎日9:00~22:00 | 16歳以上 |
| 剣道 | 毎週火・金曜日①16:00~17:00 ②17:00~18:40 | ①小学生 ②小学生以上 |
| なぎなた | 毎週月曜日16:00~18:00 | 小学生以上 |
| スポーツ広場◆(バドミントン、バスケットボール、ミニテニスなど) | 毎月第1・3土曜日9:00~11:30 | |
| バレーボール◆ | 毎週水曜日9:00~11:30 | 中学生以上 |
| リズム体操◆ | 毎週木曜日10:00~11:30 | |
| ソフトテニス | 毎週金曜日、毎月第1・3・5日曜日9:00~11:00 | ①16歳以上 ②中学生以上 |
| バドミントン◆ | ①毎週水曜日19:00~21:15 ②毎週金曜日9:15~11:45 | |
| 子どもサポートプラン● (土曜日プール無料公開) | 毎週土曜日(区立学校の夏・冬・春休みを除く)9:00~22:00 | 中学生以下 |
| 水中ウォーキング● | 毎週月曜日11:00~11:45(祝・休日と7月21日~8月31日を除く) | 中学生以上 |
| 初心者水泳● | 毎週月曜日13:00~13:45(祝・休日と7月21日~8月31日を除く) | |
| アクアエクササイズ● (水中運動) | 毎週火曜日11:00~11:45・13:00~13:45(祝・休日と7月21日~8月31日を除く) | 中学生以上 |
| 水泳指導● | 毎週水曜日9:00~11:00、毎週金曜日18:30~20:30(祝・休日と7月21日~8月31日を除く) | 中学生以上 |

碑文谷体育館

(☎3760-1941、FAX 3760-1943)



| 種目 | 日時 | 対象 |
|---------------------------------|---|--------------------------------|
| 音楽体操◆ | 毎週火曜日10:00~11:30 | 16歳以上 |
| 剣道 | 毎週火・金曜日①15:40~16:40 ②16:40~18:40 | 5歳以上の ①未経験者・初心者 ②経験者・初級者 |
| 卓球◆ | 毎週水曜日9:00~11:30 | 小学生以上 |
| トリム体操◆ | 毎週木曜日13:00~14:30 | |
| なぎなた | 毎週金曜日16:00~18:00 | |
| ノルディックウォーキング (ポールを使ったウォーキング) | 毎週土曜日9:30~11:00 | 中学生以上 |
| バレーボール◆ | 毎週水曜日19:00~21:30、 毎週金曜日9:00~11:30 | |
| バスケットボール◆ | 毎週土曜日18:00~21:00 | 障害のあるかたのスポーツ広場◆ |
| 障害のあるかたのスポーツ広場◆ | 毎月第1・3金曜日13:20~15:20 | |
| 野球場無料開放(芝部分のみ) | ①毎週火曜日9:00~11:00 ②毎週水・金曜日15:00~17:00 | ①未就学児と保護者 ②小・中学生 |

体育館

利用時間 ▶ 9:00~22:00(原則、祝・休日、教室や貸し切り利用時間を除く)
利用料金 ▶ 18歳以上300円、18歳以下(※)・65歳以上・障害のあるかた150円
※18歳に達してから最初の3月31日まで

中央体育館

(☎3714-9591、FAX 3714-9540)



| 種目 | 日時 | 対象 |
|--------------------------------------|--|-------------------------|
| トレーニング◆◎ (ショートレッスンあり) | 毎日9:00~22:00 | 16歳以上 |
| 居合道 | 毎週日曜・祝・休日14:30~18:00・19:30~21:30 | |
| 杖道(杖を用いた武道) | 毎週日曜・祝・休日18:00~19:30 | |
| さわやかリズム健康体操◆ | 毎週水曜日10:00~11:30 | 18歳以上 |
| 柔道 | ①毎週月・木曜日17:00~18:30・土曜日16:00~17:45 ②毎週月・木曜日18:30~20:00・土曜日18:00~20:00 | ①5歳~中学生 ②中学生以上 |
| こども剣道 | 毎週月・水~土曜日15:40~18:40 | 6歳~中学生 |
| 女性剣道 | 毎週水曜日13:00~15:00 | 中学生以上の女性 |
| 剣道 | 毎週月~土曜日19:00~21:30、 毎週日曜・祝・休日9:00~11:30 | 中学生以上 |
| 初心者剣道 | 毎週日曜・祝・休日12:20~14:30 | |
| 合気道 | 毎週日曜日9:30~11:30 | 小学生以上 |
| バレーボール◆ | 毎週月曜日12:30~15:00 | |
| バスケットボール◆ | 毎月第1・3・5木曜日19:00~21:30 | 中学生以上(日曜日15:40からは初心者優先) |
| 弓道 | ①毎週月~金曜日12:20~15:20・15:40~18:40・19:00~21:30②毎週土曜日9:00~21:30③毎週日曜・祝・休日9:00~18:40(②③は3時間まで) | |
| ソフトテニス◆ | 毎週火曜日9:00~11:30、 毎月第2・4木曜日19:00~21:30 | 小学4年生以上 |
| 卓球◆ | 毎週火曜日19:00~21:30 | 小学生以上 |
| 空手道 | 毎週火曜日19:00~21:30 | |
| なぎなた | 毎週水曜日9:00~11:30、 毎週金曜日19:00~21:30 | 2~5歳と保護者 |
| 親子リズム体操 | 毎週水曜日10:00~11:30 | ①小学4年生以上 ②中学生以上 |
| バドミントン◆ | ①毎週水曜日19:00~21:30 ②毎週金曜日9:00~11:30 | 有資格者(詳細はお問い合わせください) |
| エアライフル◆(圧縮空気で弾丸を発射する射撃) | 毎週水・木曜日19:00~21:30、 毎週土曜日9:00~11:30・12:30~15:00・15:00~17:30・17:30~20:00、 毎週日曜・祝・休日9:00~11:30 | |
| ビームライフル・ピストル◆(光線を発射する射撃) ※当日に電話予約 | 毎週日曜・祝・休日13:00~19:00(1時間/回) | 10歳以上 |
| シニアリズム健康体操 | 毎週金曜日9:00~10:00・10:15~11:15 | 60歳以上 |
| シニアストレッチ健康体操 | 毎週火曜日10:00~11:30 | 65歳以上 |
| スポーツ広場◆(卓球、バドミントン、ポッチャなど) | 毎月第1・3土曜日9:00~11:30 | どなたでも |

緑ヶ丘小学校屋内プール(西部地区プール)

(☎3718-3130、FAX 3723-8744)



| 種目 | 日時 | 対象 |
|-----------------------------|--|-------|
| 初心者水泳指導● | 毎週水曜日18:30~20:30(祝・休日と7月1日~9月10日を除く) | 小学生以上 |
| 水中ウォーキング● | 毎週水曜日10:00~10:55(祝・休日と7月1日~9月10日を除く) | 中学生以上 |
| アクアエクササイズ● (水中運動) | 毎月第1・3・5土曜日、第2・4木曜日10:00~10:55(祝・休日と7月1日~9月10日を除く) | |
| 子どもサポートプラン● (土曜日プール無料公開) | 毎週土曜日(区立学校の夏・冬・春休みを除く)9:00~22:00 | 中学生以下 |

プール (屋内25m)

利用時間 ▶ 9:00~22:00(原則、教室や貸し切り利用時間を除く)
利用料金 ▶ 18歳以上400円(超過1時間ごとに300円)、(2時間まで) 18歳以下(※)・65歳以上・障害のあるかた200円(超過1時間ごとに150円)
※18歳に達してから最初の3月31日まで
対象 ▶ おむつの取れた3歳以上

八雲体育館

(☎5701-2984、FAX 5701-2985)



| 種目 | 日時 | 対象 | |
|-------------------------|---|------------------------|-------------------------------------|
| トレーニング◆◎ (ミニプログラムあり) | 毎日9:00~22:00 | 16歳以上 | |
| シェイプボディ | 毎週月曜日19:40~20:40 | | |
| マットピラティス | 毎週月曜日20:55~21:40 | | |
| 音楽体操◆ | 毎週水曜日13:30~15:00 | 小学生以上 | |
| ゆったり太極拳◆ | 毎週月曜日9:15~10:15 | | |
| パンチングエクササイズ◆ | 毎週月曜日10:35~11:35 | | |
| リズム体操◆ | 毎週木曜日10:05~11:05 | | |
| 卓球◆ | 毎週金曜日9:00~11:30 | 未就学児と保護者 | |
| エアロピクス◆ | 毎週金曜日12:00~12:45 | | |
| トリム体操◆ | 毎週金曜日13:15~15:30 | ①小学生以上 ②16歳以上 | |
| 親子ふれあいタイム | 毎週月曜日13:30~15:00、 毎週水曜日12:00~13:00 | | |
| リラックスヨガ | ①毎週月曜日12:00~13:00・木曜日11:15~12:00 ②毎週土曜日20:15~21:15 | ①小学生以上 ②16歳以上 | |
| こども剣道 | 毎週水・金曜日①15:40~16:30 ②16:40~18:35 | 小・中学生の ①初心者 ②経験者 | |
| バドミントン◆ | 毎週火曜日19:00~21:15 | 中学生以上 | |
| バレーボール◆ | 毎週木曜日19:00~21:00 | | |
| エアロ&ダンス◆ | 毎月第1・3・5土曜日19:00~20:00 | 小学生以上 | |
| スポーツ 広場 | バドミントン、卓球、ソフトバレーボールなど◆ | | 毎月第2・4土曜日13:00~15:00 |
| | フットサル◆ | | 毎月第2土曜日①15:30~17:30 ②17:30~20:00 |
| バスケットボール◆ | 毎月第4土曜日①15:30~17:30 ②17:30~20:00 | ①小学生と保護者 ②中学生以上 | |

五本木小学校屋内プール(中央地区プール)

(☎ ☎ 共通3714-8511)



| 種目 | 日時 | 対象 |
|-----------------------------|--------------------------------------|-------|
| 初心者水泳指導● | 毎週火曜日9:00~11:00(祝・休日と7月1日~9月10日を除く) | 小学生以上 |
| 水中ウォーキング● | 毎週水曜日14:00~14:55(祝・休日と7月1日~9月10日を除く) | 中学生以上 |
| アクアエクササイズ● (水中運動) | 毎週水曜日15:00~15:55(祝・休日と7月1日~9月10日を除く) | |
| 子どもサポートプラン● (土曜日プール無料公開) | 毎週土曜日(区立学校の夏・冬・春休みを除く)9:00~22:00 | 中学生以下 |

碑小学校屋内プール(南部地区プール)

(☎ ☎ 共通3793-2606)



| 種目 | 日時 | 対象 |
|-----------------------------|--|-------|
| 初心者水泳指導● | 毎週火曜日14:00~16:00(祝・休日と7月1日~9月10日を除く) | 小学生以上 |
| 水中ウォーキング● | 毎週火曜日13:00~13:55(祝・休日と7月1日~9月10日を除く) | 中学生以上 |
| アクアエクササイズ● (水中運動) | 毎月第1・3・5土曜日、第2・4木曜日12:00~12:55(祝・休日と7月1日~9月10日を除く) | |
| 子どもサポートプラン● (土曜日プール無料公開) | 毎週土曜日(区立学校の夏・冬・春休みを除く)9:00~22:00 | 中学生以下 |





講座・催し

めぐろキッズレポーターに なってみませんか



めぐろキッズレポーターは、区内の小学生たちが、区の魅力取材して記事を書き、区Webなどで発表する取り組みです。取材を通じて、自分で見たことや感じたことを記事に書き、伝える体験をしてみませんか。これまでの作成記事は区Webでご覧になれます。前期と後期に分けて参加者を募集します。

前期の参加者を募集します

時 5月16日、6月13日、7月25日、9月12日、10月17日の土曜日10:00～12:00(全5回)

※6月13日、9月12日は取材を予定。12:30までになる場合あり

場 A会議室(総合庁舎本館2階)など

対 新小学4・5年生

定 16人(選考)

申 3月31日までに、区Web

保護者のかたへ

区では、子どもたちがさまざまな活動を通じて、自分の考えや思いを話し、共有しながら生きる力を育ててほしいという願いから、この事業を実施しています。

活動の様子を展示します

時 3月14日(土)～29日(日)

場 西口ロビー(総合庁舎本館1階)

内 今年度のキッズレポーターの活動の様子



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

3月24日は世界結核デーです



結核は、結核菌に感染することで、主に肺に炎症が起こる病気です。

日本は、令和3年に世界保健機構(WHO)が定める結核低まん延国化(*)を達成しましたが、年間に1万人以上の新たな患者が発生している重大な感染症です。結核の初期症状は、風邪とよく似ています。せきやたん、発熱などの症状が長引く場合は、早めに医療機関を受診しましょう。また、自覚症状がなくても1年に1回は胸部X線検査を受けましょう。

※結核罹患率が人口10万人当たり10人を下回ること

結核に関する啓発資料を展示します

時 3月23日(月)9:00～26日(木)17:00

場 西口ロビー(総合庁舎本館1階)

問 保健予防課感染症対策係(☎5722-9896、FAX 5722-9890)



お知らせ

都内のバスなどで利用できます! シルバーパス



東京バス協会は、70歳以上のかたを対象に、都内で運行しているバスなどに、何回でも乗車できるシルバーパスを発行しています。

対 都内に住民登録がある70歳以上のかた(寝たきりのかたを除く)

有効期間 発行日～9月30日(現在お持ちのかたは7月～9月に更新可)

申 70歳の誕生月の初日(誕生日が1日のかたは前月の初日)から申し込み可。費用と必要書類を持参の上、下記のほか都内バス営業所・都営地下鉄定期券発売所などのシルバーパス発行窓口へ

- 東急バス(9:00～17:00(無休))
 - ・目黒営業所(目黒本町1-15-24、☎3714-7891)
 - ・淡島営業所(世田谷区三宿2-39-1、☎3413-7711)
 - ・下馬営業所(世田谷区下馬1-4-3、☎3410-0181)
- 渋谷駅前都営バス定期券発売所
(渋谷駅東口地下1階、☎3409-8599。月～金曜日(祝・休日を除く)9:00～20:00)

問 (一社)東京バス協会(☎5308-6950)



スポーツ

目黒区体育祭 春季大会

対 区内在住・在勤・在学者、目黒体育協会の加盟団体(学生連盟加入者を除く)

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

主催 目黒区など

申 申し込み方法は種目により異なります。詳細は区Webをご覧ください



| 種目 | | 日時 | 会場 | 対象 | 申込期間 |
|-----------|------|-----------------|--------------------|-----------|------------------------|
| クレー射撃 | トラップ | 4月11日(土)8:30から | 神奈川大井射撃場(神奈川県足柄上郡) | 銃所持許可証保持者 | 4月3日まで ※連盟加入者は当日会場へ |
| | スキート | 4月11日(土)8:30から | 神奈川大井射撃場(神奈川県足柄上郡) | 銃所持許可証保持者 | 4月3日まで ※連盟加入者は当日会場へ |
| バレーボール | | 4月12日(日)9:00から | 碑文谷体育館 | 高校生 | 3月16日～4月7日 |
| | | 4月12日(日)9:00から | 八雲体育館 | 小学生 | |
| | | 4月19日(日)9:00から | 碑文谷体育館 | 18歳以上の男性 | 3月16日～4月7日 |
| | | 4月26日(日)9:00から | 駒場体育館 | | |
| | | 4月29日(祝)9:00から | 碑文谷体育館 | 中学生 | 3月23日～4月21日 |
| | | 5月3日(祝)9:00から | | 18歳以上の女性 | 3月16日～4月7日 |
| 弓道 | | 4月19日(日)10:00から | 中央体育館 | 中学生・高校生 | 3月15日～4月6日 |
| | | 4月29日(祝)10:00から | | 18歳以上 | |
| 合気道 | | 4月19日(日)13:30から | 中央体育館 | 中学生以上 | 当日会場へ |
| 釣魚 | フナ | 4月26日(日)6:00から | 茨城県稲敷市境島 | 高校生以上 | 3月16日～4月10日 |
| | キス | 6月28日(日)6:00から | 神奈川県三浦市金田湾 | | 5月13日～6月12日 |
| ソフトテニス | | 4月26日(日)8:30から | 駒沢オリンピック公園 | 高校生以上 | 3月16日～4月14日 |
| バドミントン | | 4月26日(日)8:50から | 中央体育館 | 18歳以上 | 3月18日～4月7日 |
| | | 5月24日(日)8:50から | | 中学生・高校生 | 4月13日～5月5日 |
| アーチェリー | | 4月26日(日)10:00から | 勤労福祉会館 | 中学生以上 | 3月15日～4月10日 |
| グラウンド・ゴルフ | | 5月9日(土)9:30から | 碑文谷体育館 | 小学生以上 | 3月23日～4月22日 |
| ダンス | | 5月17日(日)10:00から | めぐろパーシモンホール | 18歳以上 | 4月3日～5月11日 |
| 水泳 | | 6月7日(日)10:00から | 区民センター屋内プール | 小学生以上 | 3月17日～4月26日 |
| 剣道 | | 6月14日(日)9:00から | 中央体育館 | 小学生以上 | 4月1日～4月28日 |

問 目黒体育協会(☎5722-8088、FAX 5734-1032)

体育館の 教室・ イベント



この他にも募集している教室などがある場合があります。



掲載情報への申し込み方法

☑各申込期限までに、区☎/FAX/ハガキ(希望教室・イベント名(時間を選ぶものは希望時間)、郵便番号・住所、氏名(ふりがな)、電話・FAX、年齢、学年、在勤・在学・在園者は所在地・名称)/窓口

☎先各体育館

※介助が必要な場合は介護者同伴 ※費用は保険料などを含む ※保護者1人につき子どもは1人

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

| 教室名など | 日程 | 時間 | 対象 | 定員(抽選) | 費用 | 申込期限 |
|--------------------------|--------------------------|------------------------------|--|-------------------|----------------|-------|
| 春のゲートボール教室 | 4月10日～6月12日の毎週金曜日(全10回) | 9:00～11:00 | 16歳以上 | 10人 | 1,000円 | 4月1日 |
| 知的障がい者スポーツ教室 バスケットボール | 4月11日(土) | 9:30～11:30 | 一人で参加できる知的障害のある小学生以上 | 5人 | 250円 | 4月4日 |
| 小学生水泳教室(土曜日) | 4月18日～6月20日の毎週土曜日(各全10回) | ①14:00～14:55 ②15:00～15:55 | ①新小学1・2年生 ②新小学3～6年生 | 各30人 | 6,000円 | 4月2日 |
| 月いち運動講座「足ととのえる」 | 5月9日(土) | 9:30～10:30 | 16歳以上 | 15人 | 無料 | 3月31日 |
| テニスレディースダブルス大会 | 6月15日(月) | 9:00～17:00 | 区内在住・在勤の女性ペア(学生不可)※申込期限後、定員に満たない場合は区外のかたでも受け付けます | 16チーム (2人1チーム) | 1チーム 1,200円 | 4月20日 |

区民センター体育館 〒153-0063 目黒2-4-36、☎3711-1139、FAX 3711-2594

| 教室名など | 日程 | 時間 | 対象 | 定員(抽選) | 費用 | 申込期限 |
|-------------------------------------|-----------------------|-------------------------------|--|------------------|------------------------|-------|
| どなたでも!ボールゲーム交流会 (ピククルボールやポッチャなど) | 4月19日(日) | 9:30～11:30 | 小学生以上 | 40人 | 600円 | 3月30日 |
| 剣道無料体験会 | 4月21日(火)・24日(金)(各全2回) | ①16:00～17:00 ②17:00～18:30 | 小学生以上 | 各10人 | 無料 | 3月31日 |
| 水あそびマスター (水難事故から身を守る方法) | 4月25日(土) | 11:00～11:55 | 小学生 | 10人 | 600円 | 4月3日 |
| 小学生スポーツ塾 (鉄棒・マット・跳び箱) | 5月7日～28日の毎週木曜日(各全4回) | ①16:00～16:50 ②17:10～18:00 | ①新小学1～3年生 ②新小学4～6年生 | 各25人 | 2,400円 | 4月16日 |
| ジュニアテニス教室 | 5月10日(日) | ①②9:00～10:00 ③④10:00～11:00 | ①4・5歳と保護者②6・7歳と保護者 ③新小学2・3年生④新小学4～6年生 | ①②各10組 ③④各15人 | ①② 1組600円 ③④600円 | 4月10日 |
| リフレッシュ・ママヨガ教室 | 5月12日～6月2日の毎週火曜日(全4回) | 13:30～14:30 | 首の据わった乳児～2歳と母親 | 12組 | 1組 2,400円 | 4月21日 |

碑文谷体育館 〒152-0003 碑文谷6-12-43、☎3760-1941、FAX 3760-1943

| 教室名など | 日程 | 時間 | 対象 | 定員(抽選) | 費用 | 申込期限 |
|-----------------------------|---------------------------------|------------------------------|------------------------|--------|--------|-------|
| 初心者なぎなた教室 | 5月1日～22日の毎週金曜日(全4回) | 16:30～17:30 | 18歳以上 | 10人 | 2,400円 | 4月10日 |
| ベビトレヨガ(産後の骨盤ケアと赤ちゃんの脳トレ遊び) | 5月8日～6月12日(5月29日を除く)の毎週金曜日(全5回) | 13:30～14:30 | 首の据わった3カ月～立ち歩き前の乳児と母親 | 20組 | 3,000円 | |
| インドアテニス教室 | 5月12日～6月30日の毎週火曜日(各全8回) | ①16:00～17:00 ②17:10～18:10 | ①新小学1・2年生 ②新小学3・4年生 | 各20人 | 4,800円 | |
| 親子エンジョイスports教室 ～ちびっこ野球編 | 5月24日～6月21日の毎週日曜日(全5回) | 13:30～14:30 | 新小学1・2年生と保護者 | 20組 | 3,000円 | |

中央体育館 〒152-0002 目黒本町5-22-8、☎3714-9591、FAX 3714-9540

| 教室名など | 日程 | 時間 | 対象 | 定員(抽選) | 費用 | 申込期限 |
|-----------|-------------------------------------|------------------------------|-------|--------|--------|-------|
| 初心者なぎなた教室 | 金曜日 | 5月8日～29日の毎週金曜日(全4回) | 小学生以上 | 各5人 | 2,400円 | 4月27日 |
| | 水曜日 | 5月13日～6月3日の毎週水曜日(全4回) | | | | |
| 初心者合気道教室 | 5月10日～31日の毎週日曜日(全4回) | 9:30～11:30 | 中学生以上 | 6人 | 2,400円 | |
| 初心者弓道教室 | 5月17日～6月21日(6月14日を除く)の毎週土・日曜日(全10回) | (土)19:00～21:30・(日)9:30～12:00 | 16歳以上 | 30人 | 6,000円 | |

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

| 教室名など | 日程 | 時間 | 対象 | 定員(抽選) | 費用 | 申込期限 |
|----------------------------|-------------------------|--|--------------------------------------|--------|--------|-------|
| Fリーグ選手による ジュニアフットサル体験会 | 4月27日(月) | ①16:00～17:00 ②17:10～18:10 ③18:20～19:20 | ①4～6歳の未就学児 ②新小学1・2年生 ③新小学3～6年生 | 各30人 | 500円 | 4月17日 |
| ジュニア初心者テニス教室 (場所:八雲体育館) | 4月30日～5月28日の毎週木曜日(各全5回) | ①16:00～16:55 ②17:00～17:55 | ①新小学1・2年生 ②新小学3～6年生 | 各28人 | 3,000円 | 4月21日 |
| すこやか親子体操体験会 | 5月3日(祝) | 9:30～10:30 | 自立歩行のできる1～3歳と保護者 | 25組 | 500円 | 4月23日 |
| 親子キッズ体操体験会 | 5月3日(祝) | 10:45～11:45 | 4～6歳の未就学児と保護者 | 25組 | 500円 | |



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)

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

3T Project「カケル」

時 3月21日(土)15:00~19:00、
22日(日)10:00~19:00
場 東京音楽大学中目黒・代官山
キャンパス
内 東京音楽大学・多摩美術大学・東
京電機大学による「駆ける」「描
ける」「音楽を掛ける」から生まれ
る、空間を使った音と光のアート
作品を体感
問 東京音楽大学(☎6455-2741)

健康は足元から! 足健診を受けよう

時 3月25日(水)10:00~12:00、
13:00~15:00
場 北部地区サービス事務所
内 専門家による足の骨格のチェッ
クとアドバイス
師 都立広尾病院足の総合診療外
来医師 岡部大地氏など
対 40歳以上
定 120人(先着)
問 北部包括支援センター
(☎5428-6891)



全国舞踊コンクール

時 3月25日(水)~4月6日(月)
場 めぐろパーシモンホール大ホール
内 現代舞踊、創作舞踊、バレエ、児
童舞踊などの6部門のコンクール
問 東京新聞事業局
文化事業部
(☎6910-2345)

春休み自転車シミュレーター・ VR体験教室

時 3月26日(木)10:00~15:00
場 E会議室(総合庁舎本館1階)
内 交通状況を再現したシミュレ
ーターやVR(仮想現実)ゴーグル
で、運転中の危険予測を学習
問 土木管理課交通安全係
(☎5722-9442)



発達障害啓発週間パネル展

4月2日は世界自閉症啓発デー、4
月2日~8日は発達障害啓発週間
です。自閉症をはじめとする発達障
害への理解が進むよう、パネル展を行
います。
時 3月27日(金)15:00~4月8日
(水)15:00
場 西口ロビー(総合庁舎本館1階)
問 障害施策推進課計画推進係
(☎5722-9848)



大人の演劇ワークショップ 発表会

時 3月28日(土)
15:00開演(14:30開場)
場 めぐろパーシモンホール小ホール
内 ワークショップ参加者たちが創り
上げた演劇の発表会
師 劇団「ままごと」 柴幸男氏など
問 めぐろパーシモン
ホール事業課
(☎5701-2913)

目黒区文化祭

| めぐろパーシモンホール大ホール | |
|----------------------------|---|
| 民謡まつり | 5月24日(日) 10:30~16:00 |
| めぐろパーシモンホール小ホール | |
| 目黒五流 合同謡曲 大会 | 4月11日(土) 10:30~16:00 |
| 邦楽 演奏会 | 5月23日(土) 13:00~16:00 |
| 目黒区美術館区民ギャラリー (区民センター内) | |
| 華道・ 茶道展 | 4月4日(土)10:30~16:00、 5日(日)10:30~15:30 |
| 自主 グループ 協会展 | 4月15日(水)~19日(日) 10:00~17:00 (最終日は16:00まで) |

問 めぐろパーシモンホール事業課
(☎5701-2913)

パソコン教室

| 講座名 | 日時 | 費用 |
|------------|---|----------------------|
| エクセル 応用 | 4月1日(水)・ 2日(木) 9:30~12:30 (全2回) | 受講料 など 10,110円 |
| ワード応用 | 4月1日(水)・ 2日(木) 13:30~16:30 (全2回) | |
| エクセル 基礎 | 4月8日(水)・ 9日(木)・15日 (水)~17日(金) 9:30~12:30 (全5回) | 受講料 など 21,810円 |
| ワード基礎 | 4月8日(水)・ 9日(木)・15日 (水)~17日(金) 13:30~16:30 (全5回) | |

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 専用Web/月・水・金曜日10:00~
16:00に、電話
先 同教室(☎6420-0235)

目黒ユネスコ日本語教室 (初級)

| 日時 | 費用(※) |
|---|---------------|
| 4月7日~7月9日(4月30日、 5月5日を除く)の毎週火・木 曜日10:00~11:45 (全26回) | 受講料 7,800円 |
| 4月11日~7月11日(5月2日 を除く)の毎週土曜日10:00 ~11:45(全13回) | 受講料 3,900円 |

※教科書代別途
※途中参加の場合、回数に応じて計算

場 緑が丘文化会館
対 日本語を母語としない16歳以上
定 各8人(先着)
申 3月16日~27日に、区Web
問 目黒ユネスコ協会
(☎070-2347-3906)

We Love MEGURO

時 4月12日(日)10:00~12:30
場 中目黒公園など
内 目黒川周辺などでの清掃活動
申 3月21日までに、電話/FAX/E
メール(記入例①~④)
先 東京目黒ロータリークラブ

(☎3492-1350、FAX3492-2100、
✉d.2750.1213@gmail.com)

フレイル予防講演会

時 4月23日(木)10:00~12:00
場 大会議室(総合庁舎本館2階)
内 フレイル(虚弱)予防のポイント。
フレイルチェック体験あり
師 東京大学高齢社会総合研究機
構機構長
飯島勝矢氏
対 区内在住・在勤者
定 100人(先着)
申 3月16日から、区Web/電話
先 介護保険課介護予防係
(☎5722-9608)

目黒区総合庁舎 建築ガイドツアー

| コース | 日時 |
|-------------------------|--|
| ①じっくり見る (建築家が 案内) | ①4月18日(土)②4月 26日(日)③5月9日 (土)④5月16日(土) 14:00~16:00 |
| ②楽しく見る (建築初心者 向け) | ①4月18日(土) ②4月26日(日) ③5月16日(土) 14:00~16:00 |
| ③英語で見る (外国のかた 向け) | ①5月9日(土) ②5月16日(土) 14:00~16:00 |

場 総合庁舎
内 建築家・村野藤吾の傑作として
知られる総合庁舎の見どころ
対 中学生以上
定 ①50~60人(抽選)
②③各10人(抽選)
¥ 参加費600円
申 4月開催分は3月21日~27日、5
月開催分は4月4日~10日に、①
②は専用Web/ハガキ/FAX(記入
例①~④)、Eメールアドレス、希望
人数(2人まで)、③は専用Web
先 目黒区美術館(〒153-0063
目黒2-4-36区民セン
ター内、☎3714-1201、
FAX3715-9328)

健康長寿のための講座 ひざの痛み予防講習会

時 5月7日(木)・14日(木)
13:30~15:00(全2回)
場 目黒本町社会教育館
内 活動的な生活を続けるための、
膝の痛みを予防する体操と講話
対 医師から運動を止められていな
い65歳以上の区内在住者
定 25人(先着)
申 3月16日から、区Web/電話
先 介護保険課介護予防係
(☎5722-9608)

音と踊りの広っば

時 6月6日(土)①11:30②14:30
開演(各30分前開場)
場 めぐろパーシモンホール小ホール

☑ 普段の鑑賞に不安があるかたも安心して楽しめるコンサート
出演 佐藤采香(ユーフォニアム)など
曲目 ムソルグスキー作曲・中村匡寿編「展覧会の絵」(抜粋)など
¥ 全席自由一般1,500円、4歳～小学生500円、障害のあるかたと介助者1組2,000円、障害のある子どもと介助者1組1,000円。3歳以下入場不可

チケット取り扱い 専用☎/電話(☎5701-2904)/窓口。発売中
間 めぐるパーシモンホール事業課(☎5701-2913)



©Ayane Shindo ©吉川昌幸 ©北川姉妹

スポーツ

緑ヶ丘小学校屋内プールの一般公開中止

5月12日～6月16日の毎週火曜日12:00～15:40は水泳教室のため利用できません。
間 スポーツ振興課スポーツ事業係(☎5722-9695)

40歳からの初心者水泳教室

時 5月12日～6月16日の毎週火曜日13:30～15:00(全6回)
場 緑ヶ丘小学校屋内プール
師 目黒区水泳連盟指導員
対 医師から運動を制限されていない、25mを続けて泳げない40歳以上の区内在住・在勤者
定 40人程度(抽選)
¥ 保険料300円
申 4月10日までに、区☎/電話/FAX/ハガキ(記入例①～⑤、性別)
先 スポーツ振興課スポーツ事業係(☎5722-9695、FAX 5722-9754)

お知らせ

めぐる歴史資料館・文化財係の移転

めぐる歴史資料館・生涯学習課文化財係は、3月30日に総合庁舎本館5階に移転します。また、めぐる歴史資料館は4月1日から名称を郷土資料室に変更します(展示は休止)。
間 めぐる歴史資料館(☎3715-3571)、生涯学習課文化財係(☎5722-9320)

会議を公開します

| 会議名 | 日時・会場 |
|--------------------------------|--|
| ①子ども施策推進会議 | 3月23日(月) 10:00～12:00 政策会議室 (総合庁舎本館4階) |
| ☎ 子ども若者課子ども若者施策推進係(☎5722-8723) | |
| ②入札監視等委員会 | 3月24日(火) 18:00～20:00 特別会議室 (総合庁舎本館4階) |
| ☎ 契約課契約改善・検査係(☎5722-9668) | |

※ 傍聴希望者は当日会場へ
 ※ 保育(未就学児)希望者は①3月16日までに予約

計画(令和8～17年度)の改定

①スポーツ推進計画
 ②めぐる芸術文化振興プラン
 3月に改定しました。各計画(全文・概要)と改定素案への意見募集の実施結果は、4月上旬から、区☎、地区サービス事務所(東部を除く)、住区センター、図書館のほか、①はスポーツ振興課②は文化・交流課(いずれも総合庁舎本館1階)などでご覧になれます。広報広聴課(総合庁舎本館4階)では1部200円で販売します。

間 ①スポーツ振興課 計画指導係(☎5722-9317)
 ②文化・交流課 文化・観光係(☎5722-9553)



後期高齢者医療保険料の仮徴収通知の送付

納付方法が特別徴収(年金からの引き落とし)のかたに、4月からの保険料額をお知らせする後期高齢者医療保険料特別徴収(仮徴収)決定通知書を、3月中旬に送付します。
間 国保年金課後期高齢者医療係(☎5722-9838)

身体障害者福祉ホームの入居者募集

場 東が丘あじさいホーム
対 次の条件を全て満たすかた
 ①18歳以上かつ区内在住②身体障害者手帳2級以上(肢体不自由など)で、入浴、炊事、食事などに全面介助または一部介助を要する③ホームヘルパーなどを活用して日常生活(排せつ、入浴を含む)を営むことができる④自立した生活への意欲がある⑤常時の医療を必要としない
募集人数 1人
入居期限 3年

申 3月16日～31日に、電話/FAX(記入例①～⑤、養護者などによる申請の場合は養護者の③)
先 障害者支援課 身体障害者相談係(☎5722-9850、FAX 3715-4424)

福祉タクシー利用券の交付

対 次の①～③いずれかに該当するかた(施設入所・入院中を除く。所得制限あり)①身体障害者手帳(下肢・体幹・内部障害は1～3級、上肢・視覚障害は1・2級)、愛の手帳(1・2度)を所有②脳性まひ、進行性筋萎縮症③区指定の難病などで、4月1日現在、有効な都発行の特定医療費(指定難病)受給者証などを所有
交付方法 過去に交付申請書を提出したかたのうち、対象者には3月末に利用券を送付します(所得制限により対象外となるかたには通知を送付)。4月5日までに届かない場合はお問い合わせください
間 障害者支援課支援サービス係(☎5722-9846、FAX 3715-4424)

区立駐輪場(時間利用)の料金改定

4月から、区立駐輪場の利用料金の上限額を150円から200円に改定します。改定に伴い、祐天寺駅西口第一駐輪場、学芸大学駅東口駐輪場、学芸大学駅西口第二駐輪場、中根一丁目駐輪場A・Bの料金を変更します。
間 土木管理課自転車対策係(☎5722-9444)

民営駐輪場助成制度の要件を緩和します

放置自転車対策の一環として、民営駐輪場の設置を助成しています。設置台数要件を50台以上から10台以上に緩和し、狭小地での助成も可能としました。また、助成額は導入機器の数に応じて算定し、上限額の範囲内で補助します。
対 4月以降に新設する駐輪場
間 土木管理課 自転車対策係(☎5722-9444)

セクシュアルハラスメントの防止

男女平等・共同参画及び性の多様性の尊重を推進する計画(令和4～8年度)では、セクシュアルハラスメントなどの根絶を目指しています。セクシュアルハラスメントの事例、関係相談機関などは区☎をご覧ください。
間 人権政策課 男女平等センター係(☎5721-8570)

町会の子ども用みこしを修理しました

宝くじの社会貢献広報事業として、受託収入を財源に(一財)自治総合センターが実施するコミュニティ助成を活用し、目黒区中央町一丁目町会の子ども用のみこしの修理を行いました。
間 地域振興課区民活動支援係(☎5722-9871)

夜間学級への入級を考えているかたへ

夜間学級が設置されている都内の公立中学校では、小・中学校を卒業していないかたや、諸事情により中学校で十分に学べなかつたかたの入級の相談に応じます。15歳以上であれば、年齢や国籍に関係ありません。また、日本語の勉強から始める日本語学級を設置している学校もあります。
間 大田区立糎谷中学校夜間学級(☎3741-4340)

自動車の移転・廃車手続き

自動車税種別割は、4月1日現在、自動車検査証(車検証)記載の所有者(割賦販売の場合は使用者)に課税されます。自動車を譲渡した場合は移転登録、廃車した場合は抹消登録が必要です。管轄の運輸支局または自動車検査登録事務所で3月31日までに手続きをしてください。
間 都自動車税コールセンター(☎3525-4066)

保健衛生

飼い犬に狂犬病予防注射を受けさせましょう

1月31日現在、区に犬を登録しているかたに、狂犬病予防注射の案内を発送しました。案内が届かない場合も、鑑札を犬に装着した上で、期間内に会場へお越しください。
〈狂犬病予防週間〉
時 4月1日～30日(時間・休診日は会場により異なる)
場 都獣医師会目黒支部加盟の動物病院のうち20カ所
¥ 注射料金など3,750円
間 生活衛生課生活環境係(☎5722-9505)

はじめての歯みがき練習

時 4月2日(木)・7日(火)・15日(水)・28日(火)、5月8日(金)・12日(火)・20日(水)・28日(木)、6月3日(水)・9日(火)・17日(水)・23日(火)
10:00～14:00(1組20分程度)
場 地域保健課(総合庁舎本館3階)
内 歯科衛生士が教える歯磨きのポイント
対 歯が8本程度生えてきた10カ月～1歳5カ月の乳幼児と保護者
定 各5組(先着)
申 3月16日から、区Web
問 地域保健課
地域保健サービス係
(☎5722-7057)



地域保健サービス係
(☎5722-7057)



妊婦ごはんとオーラルケア

時 4月8日(水)13:30～15:00
場 地域保健課(総合庁舎本館3階)
内 妊娠中の栄養とレシピの実演(試食あり)、口のセルフケアなど
師 歯科医師 家泉育子氏など
対 区内在住の妊婦と同伴者
定 8組(1組2人まで。先着)
申 3月16日～4月6日に、区Web
問 地域保健課
地域保健サービス係
(☎5722-9390)



体幹鍛える! ダンスエクササイズ

時 4月18日(土)9:30～11:00
場 鷹番住区センター
師 (株)CAPトレーナー 松浦由芽氏
定 40人(先着)
申 3月17日12:00から、電話/Eメール(記入例①③④)
先 わくわく健康増進実行委員会 (トータルビューティーサロン)

もぐもぐピカピカ歯みがき教室

時 4月3日(金)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、口くう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 3月16日～30日に、区Web
問 地域保健課

CAP内、☎3713-5775、
✉support@salon-cap.com)

意見募集

新型インフルエンザ等対策行動計画改定素案

改定素案について、皆さんの意見をお寄せください。提出方法などは区Webをご覧ください。
閲覧期間 3月19日～4月17日
閲覧場所 区Web、危機管理課(総合庁舎本館4階)、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 4月17日
問 危機管理課
(☎5722-9164)



人材募集

男女平等・共同参画審議会委員

任期 6月1日から2年間(年3～5回程度開催)
内容 男女平等・共同参画、性の多様

性尊重に関する調査、審議、評価など
応募資格 6月1日現在、区内に引き続き3カ月以上住民登録があるかた(区の他の審議会などの公募委員、区職員を除く)
報酬 1回5,000円
募集人数 若干名
申込期限 4月6日
作文課題があります。申し込み方法など詳細は、区Webをご覧ください。
問 人権政策課男女平等・多様性推進係
(☎5722-9422)



生涯学習推進協議会委員

任期 6月1日から2年間(年2～3回程度開催)
応募資格 6月1日現在、区内に引き続き3カ月以上住民登録があるかた(区の他の審議会などの公募委員、区職員を除く)
報酬 1回5,000円
募集人数 3人
申 4月10日までに、作文(生涯学習について行政に期待すること。800字程度)、記入例①～⑤、Eメールアドレスを郵送/窓口
先 生涯学習課生涯学習係(総合庁舎本館5階、☎5722-9314)

講座・催し 介護予防まるごと教室に参加しませんか

場 各いこいの家コミュニティルーム
対 65歳以上の区内在住者
定 各20人程度(先着)
申 3月16日から、電話/FAX(希望するいこいの家コミュニティルームを明記の上、郵便番号・住所、氏名〈ふりがな〉、電話番号、年齢)

自宅でも手軽にできる体操や、楽しみながらできる脳トレ、栄養や口の機能を維持するための講習など、介護予防を丸ごと学ぶ教室です。



| いこいの家コミュニティルーム | 日時 |
|----------------|---|
| 駒場 | 5月～令和9年3月(8月を除く)の第2水曜日10:00～11:30(全10回) |
| 菅刈 | 5月～令和9年2月の第3水曜日10:00～11:30(全10回) |
| 東山 | 5月～令和9年3月の第2水曜日13:30～15:00(全11回) |
| 烏森 | 5月・令和9年1月の第5金曜日10:30～12:00、6月・9月・令和9年3月の第5火曜日10:00～11:30(全5回) |
| 上二 | 6月～12月(8月を除く)の第1水曜日10:00～11:30(全6回) |
| 田道 | 5月～令和9年3月の第3火曜日10:00～11:30(全11回) |
| 三田分室 | 6月～令和9年3月の第1水曜日13:30～15:00(全10回) |
| 下目黒 | 5月～令和9年3月の第2月曜日(10月・1月は第3月曜日)10:00～11:30(全11回) |
| 不動 | 5月～令和9年2月(8月を除く)の第3火曜日13:30～15:00(全9回) |
| 上目黒 | 5月～9月の第3金曜日、10月～令和9年2月の第3火曜日13:30～15:00(全10回) |
| 中町 | 5月～令和9年3月(8月を除く)の第2水曜日10:00～11:30(全10回) |

| いこいの家コミュニティルーム | 日時 |
|----------------|--|
| 鷹番 | 5月～12月の第3金曜日13:30～15:00(全8回) |
| 月光原 | 5月13日(水)、6月～令和9年3月の第1水曜日10:00～11:30(全11回) |
| 向原 | 5月～令和9年3月の第3水曜日10:00～11:30(全11回) |
| 碑 | 5月～令和9年2月の第1木曜日10:00～11:30(全10回) |
| 原町 | 5月～令和9年3月(8月を除く)の第3火曜日13:30～15:00(全10回) |
| 大岡山東 | 5月29日(金)、6月30日(火)、7月30日(木)、8月31日(月)、9月30日(水)、10月30日(金)、11月30日(月)、令和9年1月29日(金)、3月30日(火)10:00～11:30(全9回) |
| 平町 | 5月～令和9年2月(9月を除く)の第4火曜日(7月は第3火曜日)13:30～15:00(全9回) |
| 中根 | 6月～令和9年2月(1月を除く)の第1金曜日13:30～15:00(全8回) |
| 自由が丘 | 5月～令和9年3月(8月・12月を除く)の第2水曜日10:00～11:30(全9回) |
| 宮前分室 | 5月～令和9年3月(10月～12月を除く)の第3木曜日10:00～11:30(全8回) |
| 八雲 | 5月～令和9年2月の第3木曜日10:00～11:30(全10回) |
| 東根 | 5月～令和9年3月(8月を除く)の第2金曜日10:00～11:30(全10回) |

※ 五本木いこいの家コミュニティルームは、令和8年度は実施しません
※ 会場により、実施回数・定員・内容が異なります

問 先介護保険課介護予防係(☎5722-9608、FAX5722-9716)



相談窓口 ※いずれも祝・休日を除く

この他にも相談窓口を設置しています。
オンライン予約は、こちらから



予=予約制(予約方法 電話)

| 事業名 | 日時 | 問い合わせ・申し込み | |
|--------------------------------------|---|--|--------------------------------------|
| 法律相談 予(電話) オンライン相談もあります | 第3(木) | 9:00~12:00 | |
| | 毎週(水)、第1・2・5(木) | 13:00~16:00 | |
| | 第4(木) ※来庁相談のみ | 18:00~20:00 | |
| | 毎週(火) | 13:00~16:00 広報広聴課 (☎5722-9424) | |
| | 不動産取引相談 予(電話) | | 第2・4(月) |
| | 登記相談 予(電話) | | 第1(金)、第3(月) |
| | 境界相談 予(電話) | | 第3(月) |
| | 年金・労務相談 予(電話) | | 第3(金) |
| 行政書士相談 予(電話) | 第4(金) | | |
| 行政相談 予(電話) | 第1(月) | | |
| ライフプラン相談 予(電話) | 第2(金) | | 13:00~16:00 広報広聴課 (☎5722-9424) |
| 住宅増改修相談 | 第2・4(金) | 10:00~16:00 住宅課居住支援係 (☎5722-9878) | |
| 消費生活相談 オンライン相談もあります | 毎週(月)~(金) | 9:30~16:30 当日受け付けは16:00まで 消費生活センター相談コーナー (☎3711-1140) | |
| | 第1・3(木) | 13:00~16:00 当日受け付けは15:00まで 人権政策課人権・同和政策係 (☎5722-9280) | |
| 女性のための こころの悩み なんでも相談 予(電話) | 毎週(火)~(土) (祝・休日を除く) | 10:00~16:00 人権政策課男女平等センター係 (☎5721-8572) | |
| | 第2・4(土) | 9:30~12:05 人権政策課男女平等センター係 (☎5721-8570) | |
| | 第1・3(土) | 10:00~12:00 人権政策課男女平等センター係 (☎5721-8573) | |
| | 第3(土) | 14:00~17:00 人権政策課男女平等センター係 (☎5721-8583) | |
| | ※人権政策課男女平等センター系の相談事業は、3月まで、区民相談室(総合庁舎本館1階)に移転します | | |
| 子育て総合相談 | 毎週(月)~(土) | 8:30~17:00 子ども家庭センター利用者支援係 (☎3715-2641) | |
| 子ども相談室「めぐろはあとねっと」 | 毎週(水)~(土) | 10:00~17:00 めぐろはあとねっと(子どもの権利擁護委員制度) ☎0120-324-810 | |
| 少年相談 予(電話) | 第3(火) | 13:00~16:00 広報広聴課 (☎5722-9424) | |
| 思春期・青年期の親の会 予(電話) | 〈個別〉 4月20日(月)15:15~15:45 〈グループ〉 4月20日(月)13:30~15:00 | 地域保健課保健相談係 (☎5722-9504) | |
| みんなの栄養相談 ※予約は3月16日から 実施日の7日前まで | 〈食生活や生活習慣病の栄養相談〉 予(電話) | 地域保健課 地域保健サービス係 (☎5722-9390) | |
| | 4月13日(月) ①9:15②10:15③11:15から 4月22日(水) ①13:15②14:15③15:15から | | |
| 〈乳幼児の食事相談〉 予(電話) | 4月13日(月) ①13:15②14:15③15:15から 4月22日(水) ①9:15②10:15③11:15から | | |

| 事業名 | 日時 | 問い合わせ・申し込み | | |
|---|---|---|---|--------------------------|
| 依存問題等 家族相談 予(電話) | 〈個別〉 4月14日(火)13:50~16:00 4月15日(水)9:30~11:20 4月21日(火)15:15~15:45 〈グループ〉 4月21日(火)13:30~15:00 | 地域保健課保健相談係 (☎5722-9504) | | |
| 歯科衛生相談 予(電話) | 4月8日(水)・14日(火)・21日(火) 時間はお問い合わせください | 地域保健課 地域保健サービス係 (☎5722-7057) | | |
| 精神保健相談(専門医による) 予(電話) | 4月2日(木)13:30~15:30 4月13日(月)9:30~11:30 4月22日(水)9:30~11:30 | 地域保健課保健相談係 (☎5722-9504) | | |
| 精神保健家族会 予(電話) | 4月20日(月)13:30~15:30 | | | |
| HIV・性感染症相談・検査 予(電話) ※予約は実施月の1日から | 4月20日(月)9:00~11:00 | 保健予防課 感染症対策係 (☎5722-9896) | | |
| B型・C型肝炎ウイルス検査 予(電話) | 4月3日(金)8:45~10:30 | 保健予防課保健管理係 (☎5722-9396) | | |
| 健康相談 | 毎週(月)~(金)(祝・休日を除く) 8:30~17:00 | 地域保健課 保健相談係 (☎5722-9504) | | |
| パーキンソン教室 予(電話) | 4月22日(水)14:00~15:30 | | | |
| 福祉の総合相談窓口(福祉のコンシェルジュ) オンライン相談もあります | 毎週(月)~(金) | 8:30~17:00 ①福祉総合課 ぶくしの相談係 (☎5722-9064) ②福祉総合課 ぐらしの相談係 (めぐろぐらしの相談窓口) (☎5722-9370) ③福祉総合課 ぐらしの相談係 (住まいの相談窓口) (☎5722-7237) ④ひきこもり相談専用ダイヤル (☎5722-9363) ※いずれもFM5722-9062 | | |
| 福祉の相談窓口 予(電話)(サンデーコンシェルジュ) | 第4(日) | 9:00~17:00 福祉総合課ぶくしの相談係 (☎5722-9064、☎5722-9062) | | |
| 保健福祉サービス苦情調整委員による相談 | 週1回 | 午前または午後 権利擁護センター「めぐろ」 (☎5768-3963) | | |
| 創業相談室 予(電話) | 毎週(火)~(金) | 13:00~16:00 受発注創業相談室 (☎3711-1185) | | |
| 受発注情報室 | 毎週(月)~(金) | 10:00~11:30 13:00~17:00 高齢福祉課いきがい支援係 (☎5722-9719) | | |
| 内職相談 | 毎週(月)~(金) | 8:30~17:00 9:00~17:00 ハローワーク相談室 (☎5722-9326) | | |
| 就労相談(ワークサポートめぐろ) | 毎週(月)~(金) | 10:00~17:00 キャリア相談コーナー (☎5722-9632) | | |
| 外国人のための相談 Consultation Service for Foreigners 外国人咨询 | English (英語) 中文 (中国語) | Mon.-Fri. 星期一~五 | 9:00~12:00、13:00~17:00 10:00~12:00、13:00~17:00 | ☎5722-9187 ☎5722-9194 |

休日(日曜・祝・休日)、土曜日、平日夜間などの診療・調剤案内

※事前連絡が必要です

内科・小児科

| | | |
|--|--|---|
| 鷹番休日診療所 | (土)17:00~21:30(休)9:00~11:30、13:00~16:30、17:00~21:30 鷹番2-6-10 目黒区医師会館別館内 | ☎3716-5311 |
| 中目黒休日診療所 | (休)9:00~11:30、13:00~16:30 総合庁舎別館内 | ☎5721-6110 |
| 平日夜間 小児初期救急診療 祝・休日を除く 19:00~21:45 | 月・火曜日 | ロコクリニック中目黒 青葉台1-23-4 ☎5722-6565 |
| | 水・木曜日 | 東邦大学医療センター大橋病院 大橋2-22-36 ☎3468-1251 |
| | 金曜日 | 総合病院厚生中央病院 三田1-11-7 ☎3713-2141 |

調剤

| | | |
|---------|---|------------|
| 鷹番休日薬局 | (土)17:00~22:00(休)9:00~22:00 鷹番1-7-11 | ☎3792-6260 |
| 中目黒休日薬局 | (休)9:00~17:00 総合庁舎別館内 | ☎3792-6190 |

歯科 9:00~11:30、13:00~16:30

| | | |
|----------|-------------------------|------------|
| 3月20日(祝) | 今井歯科医院 自由が丘1-24-8-2階 | ☎3725-2502 |
| 3月22日(日) | トミーデンタルクリニック 目黒本町2-18-5 | ☎6412-7027 |
| 3月29日(日) | 石原歯科クリニック 東山1-4-4-2階 | ☎3719-1182 |

医療を探す

医療機関・薬局検索
医療情報ネット(ナビイ)



東京都医療機関案内サービス「ひまわり」
☎5272-0303(24時間対応)

医療の相談

区内診療所の相談・苦情など
医療相談窓口専用電話 ☎5722-6852



vol. 55



ダンスへの真っ直ぐな思い 持ち続けた、目の前の瞬間を楽しむ気持ち

ダンサー
ピノ
PInOさん

区内在住のダンサー。ハウスというジャンルのダンスを踊り、国内のコンテストにて数々の実績を残す。現在は海外のショーなどでも活躍中。令和7年11月に開催したMDC(メグロダンスコネクション)のダンスワークショップで講師を担当した。

学生時代の直感が拓いた、ダンサーとして進む道

「物心ついた時からマイケル・ジャクソンが好きで、よくムーンウォークなどをまねて練習していました」。ダンスとの最初の出会いをそう語るPInOさん。ストリートダンスにのめり込んでいったのは、中学校の体育祭がきっかけでした。「応援合戦で体育祭を盛り上げるために同級生らとダンスチームを結成したんです。練習するうちにどんどんその魅力にハマっていきました」。周り比べて上達が早かったPInOさんは、自身の才能に気がきます。「難しい振り付けや体の動きもすぐにできることが多かったです。もしかしたら自分は向いているのかもと思い、高校もダンスを続けました。そこで同じジャンルのダンサーと出会い、一緒にコンテストやショーに出始めたことで、本格的にダンスの道が拓けましたね」

スキルアップの鍵は、ダンスを純粹に楽しむ心

コンテストで優勝するなど、学生時代からダンサーとして頭角を現していたPInOさん。今や世界的に活躍していますが、意外にもダンスの道で生きていこうと決めた明確な瞬間があったわけではないそう。「先のことを考えるのがあまり得意ではないので、はっきりしたビジョンは持っていませんでした。その時々で目の前のダンスを楽しんでいたらここまで来たという感覚です」。純粹にダンスと向き合い続け、キャリアを積み上げてきたPInOさんは、ダンスの奥深さをこう語ります。「ダンサーとして上に行くには、まずは仲間に認めてもらう必要があります。ストリートダンスは振り付けのセンスや服装だけでなく、踊りに対する姿勢などの人間性も評価に入るので、生半可な気持ちでは続けられません。自分の場合は仲間にも恵まれ、リズム感や動きが体に合っていたことで楽しみながら上達できたので、運が良かったのだと思います」



気楽に踊る楽しさを目黒の人たちにも伝えたい

「やはり自分の踊りで称賛をもらえるとうれしいです。ダンサー冥利(みより)に尽きますね」。ダンスを披露した時に響く歓声が、踊り続ける理由になっていると話すPInOさん。しかし、これまでのショーや大会では、もちろんいい結果を残せることばかりではありませんでした。「同世代でも自分より上のステージに立っている人は山ほどいたので、悔しい思いもたくさんしました。行き詰まった時は、一度ダンスから離れて頭の中をフラットにするのが自己流の解決法です」

区内在住のPInOさんは、区民にも体を動かす楽しさを知ってほしいという思いから、区主催のダンスワークショップで講師を務めました。「目黒に住んでいる者として、ダンスを通して区に関われるのは光栄でした。踊ることの心地よさや、体が軽くなっていく感覚をより多くの人に伝えられていけばうれしいです。何歳からでも遅くありません。深く考えず、まずは気軽に体を動かしてみてください」



講座・催し



アーティフィシャルフラワー教室



時 4月18日(土)

①10:30~12:00 ②13:00~14:30

場 中小企業センター(区民センター内)

内 造花を使ったフラワーアレンジメント

対 区内在住・在勤の女性

定 各10人(先着) ¥材料費など2,000円

申 3月17日~31日に、区 Web/窓口



作品例

問 先 中小企業センター・勤労福祉会館(☎3711-1135、FAX 3711-1284。月曜日休館)

講座・催し



知って得する! 目からウロコのお洗濯のコツ



時 4月25日(土) 10:00~12:00

場 消費生活センター(区民センター内)

内 家庭洗濯とドライクリーニングの違い、洗濯表示の見方、早く乾かすコツなど

師 ライオン(株)お洗濯マイスター 大貫和泉氏

対 区内在住・在勤・在学者 定 40人(先着)

申 3月16日~4月12日に、区 Web/電話/FAX(講座名、郵便番号・住所、氏名<ふりがな>、電話番号、保育<1歳以上の未就学児=2人程度>希望者は子どもの氏名<ふりがな>、年齢)。保育希望者は3月30日までに予約

問 先 消費生活センター(☎3711-1133、FAX 3711-5297)

お知らせ



中目黒スクエアを再開します



中目黒スクエアは、めぐる学校サポートセンターの移転、学童保育クラブ室の一部整備、空調やエレベーターなど設備更新に伴う工事のため休館していましたが、4月から再開します。

中目黒スクエア各フロア案内

| 施設 | フロア | 問い合わせ |
|-------------------------|---------|---|
| 男女平等・共同参画センター | 8・9階 | ☎5721-8570、FAX 5721-8574 |
| めぐる学校サポートセンター | 4~7階 | ☎3715-1531、FAX 3715-2846 |
| 中目黒住区センター児童館 | 地下1階、3階 | ☎080-6658-6775(3月まで) |
| 中目黒住区センター児童館 学童保育クラブ | 2・3階 | Aクラス ☎070-7797-6032 (3月まで) Bクラス ☎070-7797-6033 |
| 中目黒住区センター | 1・2階 | ☎3719-0694 |
| めぐるボランティア・区民活動センター | 1階 | ☎3714-2534、FAX 3714-2530 |

※中目黒住区センター児童館・中目黒住区センター児童館学童保育クラブの4月以降の電話番号は、区 Webをご確認ください。詳細は、各施設にお問い合わせください



問 人権政策課男女平等センター係(☎5721-8570、FAX 5721-8574)

身近な自然を楽しむ!

目黒自然図鑑 88号

区民の皆さんから
お寄せいただいたいきもの
情報を厳選してご紹介!

タチツボスミレ

【場所】中根一丁目(令和6年3月撮影)



山野や雑木林の
縁などに見られます。

特徴

群落となり、一面薄い紫の花
で彩られる。葉は3~4cmの
ハート形で、縁がギザギザし
ている。

開花時期：3~5月

市街地である目黒区でも
大学の構内や駒場野公園、
中根公園などの樹林内で
見られるのじゃ。



ガマ博士

いきもの
情報募集!



シジウカラさん

区内で観察した自然、いきものなどの情報をお寄せください。

甲 区 〆/FAX/郵送/Eメール(氏名、いきもの名前、観
察日時・場所)

問 先 みどり土木政策課みどりの係
(〒153-8573目黒区役所(住所不要)、
☎5722-9355、FAX 3792-2112、
✉sizen@city.meguro.tokyo.jp)



お知らせ



レンタカー利用時の トラブルに注意!



旅行などをする際、レンタカーはとても便利ですが、借りる際には注意すべき
点があります。

事例 返却後、車に傷があると言われ、高額な修理代を請求された。
レンタカー店で車を借りる際、初めに車の傷をチェックした。利用後、返却
時に店員と車の状態を確認し、新たな指摘はなかった。しかし、
その後、店から「バンパーに傷が見つかった」と言われ、
高額な修理代を求められた。利用中に車に傷を付けた
覚えはなく、返却時には店員と一緒に確認したため、
修理代を払うことに納得できない。



被害に遭わないために

覚えのない車両の修理代を請求されないために、利用前と返却時には必ず
車の状態を確認し、写真などで記録を残しましょう。また、保険や補償は、事業
者によって内容が異なるため、契約前にウェブサイトなどで料金だけでなく、
保険や補償制度の内容、適用条件も確認し、不明な点があれば契約前に問い
合わせましょう。事故発生時には警察とレンタカー店へ、車の傷に気付いた際
はレンタカー店へ連絡するなど、必ず決められた手続きを行きましょう。

少しでも不安に感じた際は、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)

MEGURO PRESENT



めぐろ区報 読者プレゼント

抽選
10人

クイズの回答者に、区内のお店
から提供していただいた自慢の
品物やサービスを進呈します。

クイズに答えて応募しよう!

こどもの日に湯船に
浮かべるものは?
「〇〇〇〇の葉」

ヒントは4ページに

問 広報広聴課(☎5722-9486、
FAX 5722-8674)

今月のプレゼント ヨガレッスン(1回)

対 区内在住者

甲 3月31日までに、区 〆/ハガキ(クイズの答え、区報で取り上げて
ほしいこと、今号の感想、郵便番号・住所、氏名、年代)

先 広報広聴課(〒153-8573目黒区役所(住所不要))。当選者の発
表は、引換券の発送をもってかえさせていただきます



提供していただいたのは 池尻大橋セラクリニック

理学療法士の資格を持つインストラクターが
レッスンを担当します。どなたでも安心して行
えるベーシックなポーズのヨガなので、初心
者のかたも無理なくレッスンできます。

時 月~土曜日9:00~12:30/13:30~
17:00(水曜日12:00~15:30/16:30
~20:00)。祝・休日を除く。ヨガレッス
ンの開催時間は、区 〆をご覧ください。

場 大橋2-22-42-4階 問 ☎6407-1697



教えて! ゴミラス

ゴミの? はぼくにおまかせ!

Q 使用済みのアルミホイルやアルミカップは
どうやって捨てたらいいですか?

A 燃やさないごみの日に出してね! アルミホイルやアル
ミカップは金属でできているからだよ。
ケーキやグラタンなどのオープン調理やバーベキュー
で使うアルミ容器、直接火にかける鍋焼きうどんなど
のアルミ容器も同じく燃やさないごみだよ。



油やこげ
などで汚れて
いても収集
するよ

中身の見える
袋に入れて
出してね



ごみに関する疑問や
質問をお寄せください

これまでゴミラスが
回答したQ&Aを
公開中

区 〆またはハガキで、清掃リサイクル課計
画普及係(〒153-8573目黒区役所(住所
不要))へ。ゴミラスが選んで回答します。



問 清掃リサイクル課計画普及係(☎5722-9883、FAX 5722-9573)

めぐろのさくら情報

商店街の桜イベント情報

日時や会場、内容などは変更になる場合があります。

その他の商店街の
催しはこちら >>>



中目黒桜まつり

時 3月28日(土)・29日(日) 10:00~17:00。
雨天決行
場 合流点遊び場
内 地元小・中学生などによる音楽パフォーマンス
問 中目黒駅前商店街振興組合
(☎3770-3665)



目黒イーストエリア桜まつり

時 3月28日(土)・29日(日) 10:00~17:00。
小雨決行
場 田道広場公園、ふれあい橋
内 目黒区東部4商店街が共催する、模擬店、歌・踊り・ダンス・演芸などのステージ
問 権之助坂商店街振興組合
(☎3716-9259)



桜フェスタ商店街

時 3月29日(日) 12:00~18:30。小雨決行
場 呑川本流緑道(都立大学駅周辺)
内 ダンス・盆踊りのステージ・飲食・物販の模擬店など
問 富志美会(☎090-1217-4614)



さくら咲き心地よいまちクリーンめぐろ

問 産業経済・消費生活課商店街振興係
(☎5722-9881、FAX 5722-9169)



「さくら咲き心地よいまちクリーンめぐろ」をキャッチコピーとし、開花期間中の対策に取り組んでいます。期間中は、目黒川周辺は多くの花見客でにぎわいます。一方で、道路の安全面や、飲酒による夜間の騒音問題など、近隣住民のかたの生活に影響が出ています。マナーを守って桜を楽しみましょう。期間中の対策など、詳細は区Webをご覧ください。

目黒川周辺で桜を見る時のお願い

- ごみは購入した店舗に返却してください
- 近隣のかたの迷惑となる大声や音は出さないでください
- 立ち止まらず、一方通行で進んでください
- ぼんぼり・ライトアップ消灯後(20時以降)のお花見はご遠慮ください
- シートなどでの場所取り・宴会は禁止です
- トイレは、指定の場所をご利用ください
- 指定の場所以外での喫煙はご遠慮ください
- 川の中や植え込みには入らないでください



中目黒駅周辺は大変混み合います

桜の時期、中目黒駅周辺は非常に混雑します。転倒や事故防止のため、周囲に注意しながら歩きましょう。また、目黒川へは、代官山駅や池尻大橋駅、目黒駅、不動前駅からも行くことができます。混雑を避け、快適にお花見を楽しみましょう。

さくらマナーMAP(電子版)をご利用ください

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

区内には目黒川の桜をはじめとして、各所に桜の見どころスポットがあります。安心安全にお花見を楽しむためのマナーMAP(電子版)を作成しました。お花見のルールやマナー、見どころスポット、トイレの場所などをご案内しています。また、桜開花期間中は、中目黒駅付近の目黒川沿いの開花状況をお知らせします。詳細はめぐろ観光まちづくり協会Webをご覧ください。



目黒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.

