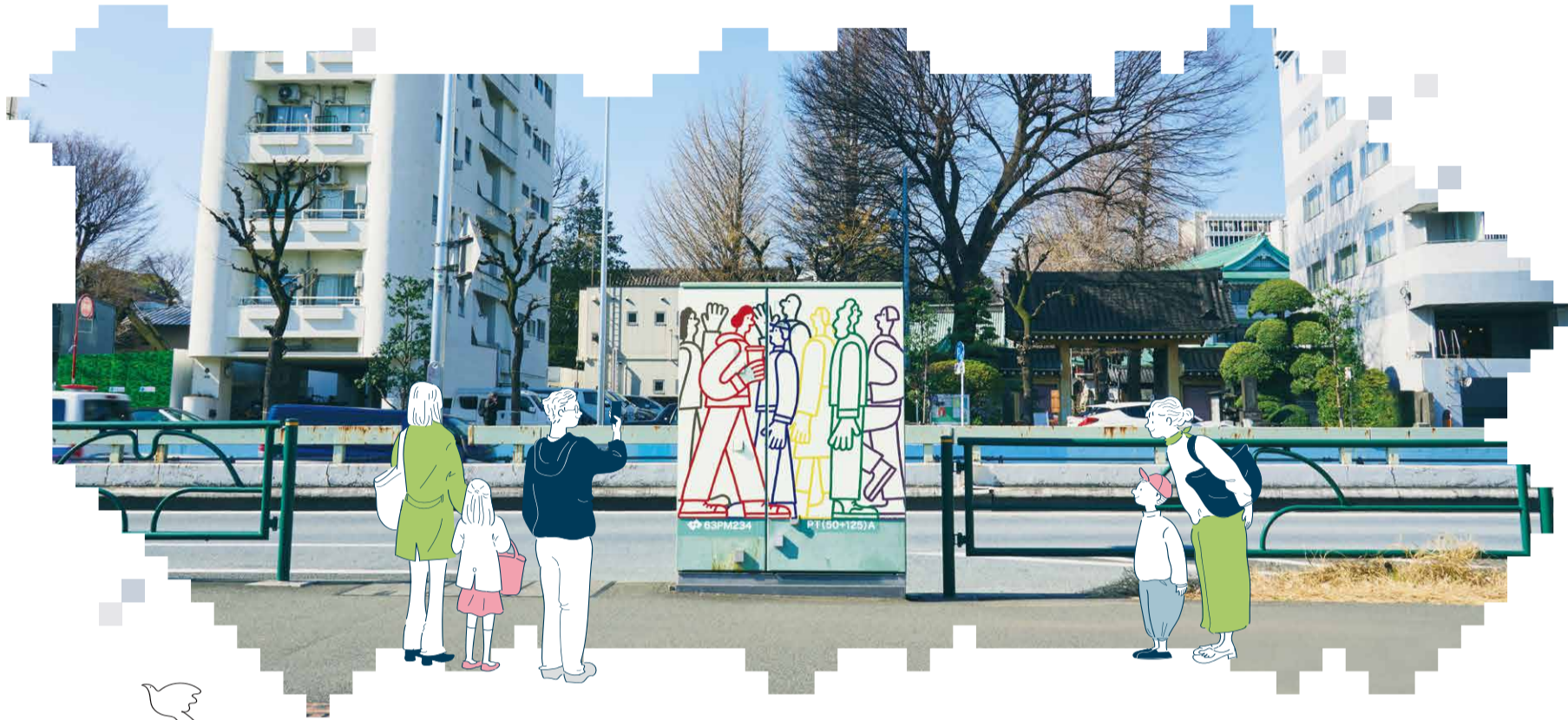


さくら咲き 心地よいまち ずっとめぐろ

MEGURO

めぐろ区報

4 | 15 令和8年(2026年)
NO.2231



集まり、育む 情緒あふれる中目黒



Main Contents

p.2・3 特集「なかめスタイル」なまちづくり

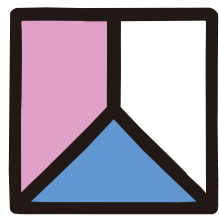
p.5 国民健康保険料・後期高齢者医療保険料

p.4 「めぐろのいばしょ」で、ひと息つきましょ

p.16 二十歳のつどいを一緒に作りませんか?

：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 「なかめスタイル」なまちづくり

集まり、育む 情緒あふれる中目黒

暮らす人、働く人、訪れる人が行き交うまち中目黒。このまちでは今、一人一人がまちの課題に目を向け、よりよい中目黒をつくらうとする合言葉「なかめスタイル」が広がっています。今回は、それぞれの立場から中目黒を想い、行動する人々たちによる新しいまちづくりの取り組みをご紹介します。

☎ 地区整備課 (☎ 5722-9673、☎ 5722-9239)

なかめスタイル

中目黒のまちづくり

中目黒のまちづくりは、目黒区・一般社団法人中目黒駅周辺地区エリアマネジメント(ナカメエリアマネジメント)・町会・商店街・住区住民会議・企業などとともに、連携しながら取り組みを進めています。それぞれの立場や役割を生かし、まちの課題を自分ごととして捉え、みんなでより暮らしやすい中目黒をつくっています。



上目黒一丁目町会副会長 並木 健さん

当町会は、住民の交流面に主眼を置いて活動を行っています。その中でフナイリバのリニューアルを受け、地域に開かれた空間である「ヒロバ」に可能性を見出しました。フナイリバでは地域とも協力して、こども食堂や盆踊り大会を開催。地域活動やイベントを通して、地元の人・来街者にかかわらず、あいさつがあふれる温かい中目黒のまちを作りたいと考えています。中目黒のまちが、子どもたちにとって「ふるさと」といえるような地域のつながりや出会いを、100年先の未来へ継承していくことが目標です。

ごみを出さないお花見を

02 ナカメサーキュラーチャレンジ

「ごみを出さない」をテーマに、イベントごみの量削減に挑戦するプロジェクト。中目黒で毎年花見の時期に多数廃棄されるごみを地域で循環させるため、フナイリバを拠点として、ナカメエリアマネジメントや地域の企業・団体などが連携し、展示型コンポスト(堆肥を作る容器)を設置するなど、ごみを資源として活用する取り組みを行っています。



交流の場として再生

01 フナイリバ

イベントスペースやキッチンカーが出店する「ヒロバ」と、交流型コワーキングスペース「タテモノ」からなる複合施設。これらの施設ができるずっと前には、この場所は目黒川へ船を導く船入場でした。令和5年4月に「フナイリバ」としてリニューアルオープンを手掛けたナカメエリアマネジメントが、現在「フナイリバ」を運営し、地域が連携した盆踊り大会やこども食堂などのさまざまな催しを定期的な開催しています。



ファブリック株式会社 馬場 りょう子さん

メイン会場であるフナイリバでの「ごみゼロ」を目標に、本プロジェクトではリサイクル可能な紙コップやプラスチック、また業務用・家庭用のコンポストを導入しました。当社は、プロジェクトのゴール設定からお花見という場で循環型社会の実現に向けた活動を行う意義を真摯(しんし)に考えました。こうした取り組みを多くの人に体験してもらえるのは、大勢の人が訪れる中目黒のお花見だからこそ。人々の中に新しい選択肢が生まれるきっかけを提供することを大切にしています。

ファブリック株式会社 令和7年春からナカメサーキュラーチャレンジに参加。中目黒にオフィスを構え、サステナビリティやサーキュラーエコノミーを推進するためのビジネス変革デザインをミッションとして掲げる。



株式会社カマン 善積 真吾さん

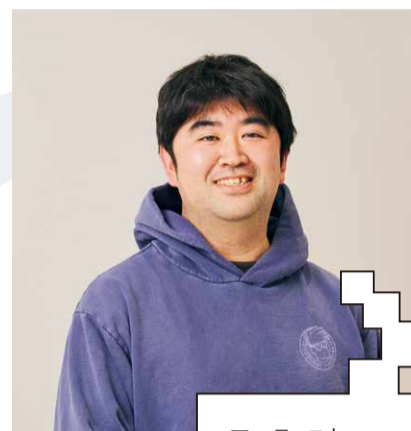
本プロジェクトでは、ごみの発生箇所や要因分析、使い捨てプラの原則禁止、紙製品やリユースカップへの移行、食べ残しのコンポスト化など、みんなで議論しながらごみゼロに向けた全体設計を行いました。フナイリバ内のカップやフード容器をリユース容器に切り替えることで、心地よく資源の循環に取り組むことができるようになりました。中目黒は新旧の文化が変わる感覚の高いまち。新しいカルチャーを創出するだけでなく、古くから続くものを大切にしたい。このまちで、持続可能な楽しい花見文化を根付かせていきたいです。

株式会社カマン 令和7年春からナカメサーキュラーチャレンジに本格的に参加。リユース容器シェアリングサービス「Megloo」を中目黒エリアの店へ広めている。

無機質な地上機器をアートに

03 トランスボックスアート

無電柱化で歩道に設置された地上機器(トランスボックス)は落書きされることが多く、景観を損なう要因にもなっています。そこで区・ナカメエリアマネジメントが連携し、落書きを防止するため、中目黒にゆかりのあるアーティストたちの作品をラッピングしました。テーマは「作者が感じる中目黒」。風景、人、音など、それぞれの「中目黒らしさ」が表現されたトランスボックスアートは、まちの明るい雰囲気づくりにも一役買っています。

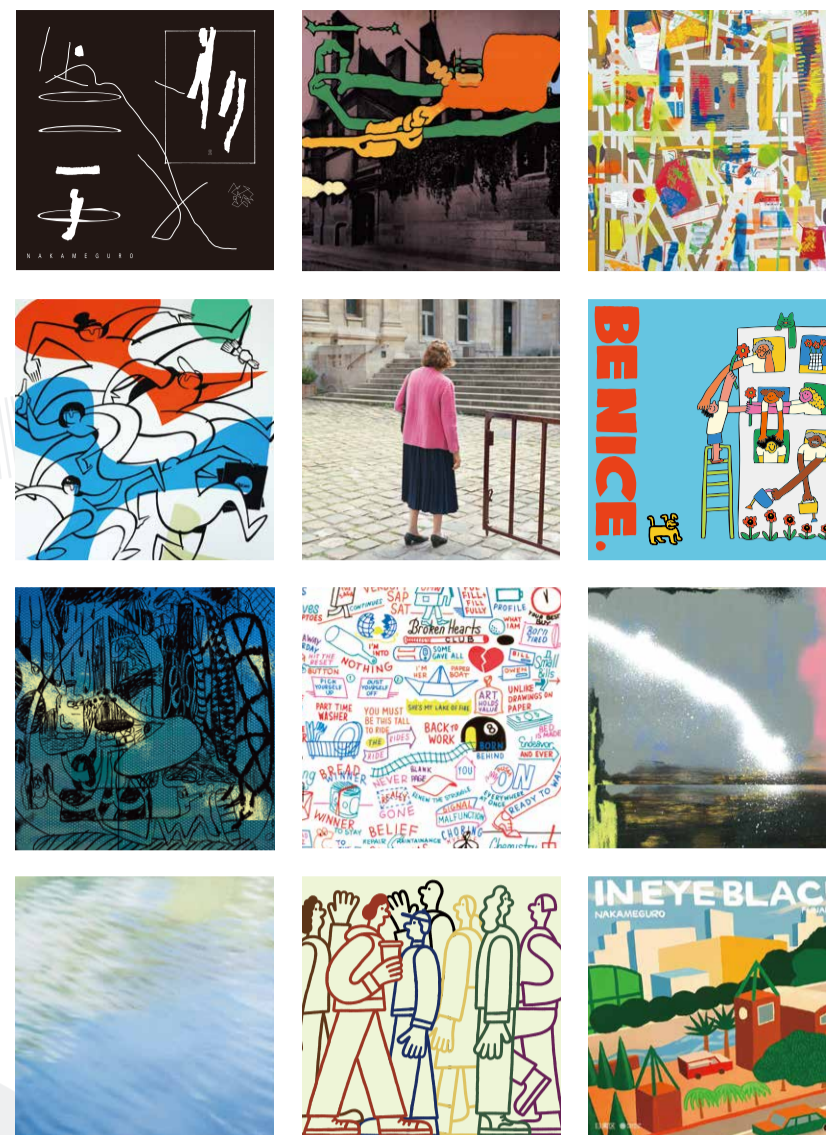


アーティスト DIEGO さん

20年ほど前、目黒銀座商店街の奥に「大図実験」というアートギャラリーがあり、その表現に影響を受けました。それから中目黒のクリエイティブな雰囲気に関心され、頻りに訪れるように。トランスボックスアートには、多くの人が行き交う「雑多さ」を落とし込みました。人の営みがまちを作る。中目黒特有の自由で拡散的な交わりを表現しています。再開発によってまちの風景が変化する中でも変わらないのは、この地に住む人々の体温が感じられる空気感。その魅力がこれからも残り続けていくことを期待しています。



トランスボックスのアートを制作



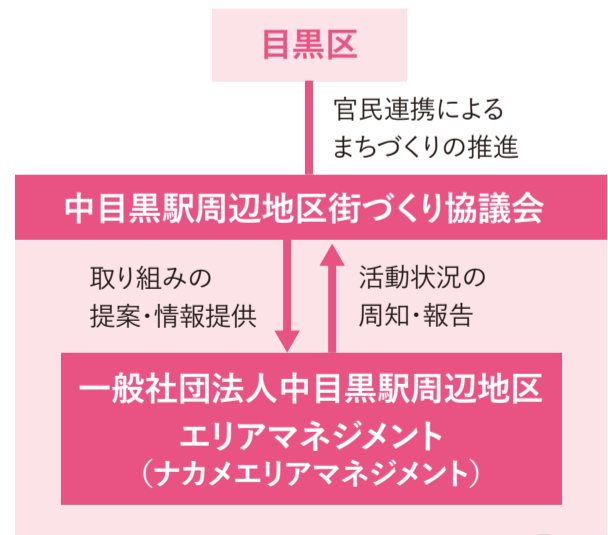
区内12カ所に設置しました NAKAMEGURO ART PROJECTの取り組みの一つとして、3月に11台のトランスボックスをアート作品としてラッピングし、区内での合計は12台となりました。12台の地上機器は、中目黒駅の周辺、山手通り沿いを中心に設置しています。

詳細はこちら >>>

ナカメエリアマネジメントは地域のまちづくりを応援しています

ナカメエリアマネジメントは、中目黒駅周辺地区街づくり協議会を母体として発足したまちづくり団体です。協議会で検討・協議しているまちづくり活動の実現を図るための組織として、区と連携し、「なかめスタイル」な活動の支援に取り組んでいます。

ナカメエリアマネジメントの取り組みはこちら



よりよいまちへの合言葉 「なかめスタイル」

まちをもっとよくしたい。中目黒に住む・営む人々その人々の思いから生まれた「なかめスタイル」は、地域のこれからについて話し合う中で徐々に形づくられていきました。住む、働く、訪れるなど、中目黒に関わる全ての人が手を取り合ってよりよいまちをつくっていくため、人々の出会いやつながりを生み出す取り組みを行っています。

小さなことからみつける かんがえる こうどうする

まちで気になることはありませんか? 困っている人がいたら積極的に声をかける。道端にごみが落ちていたら拾って、ポイ捨てされにくい環境づくりを考えてみる。まずは日常の中にある小さなことから行動してみましょう。

ナカメのぼんぼりプレゼント!

一般社団法人中目黒駅周辺地区エリアマネジメントと株式会社目黒芸社が協力して制作したキーホルダーをプレゼント。15ページ「読者プレゼント」をチェック



講座・催し

4月23日～5月12日は こどもの読書週間



こどもの読書週間の期間中、図書館で、普段と少し違った
スペシャルおはなし会などを開催します。
希望者は当日会場へお越しください。



会場	イベント名	日時	内容
八雲中央図書館 ☎5701-2795、FAX 5701-2794	いろいろな「ことば」を楽しむおはなし会 ～ことばってなんだろう?	5月9日(土) 14:00～15:00	こどもの読書週間の標語「ことばがきみのはねになる」に合わせて、「ことば」にまつ わる絵本の読み聞かせと「こいのぼり」の塗り絵を開催 定 15人(先着)
大橋図書館 ☎3770-3101、FAX 3770-3103	大橋 春のサンマ祭り	5月10日(日) 11:15～11:45	青空の元で読み聞かせをする、青空おはなし会を開催。 おはなし会で読む本は事前投票にて決定。児童コーナーにて絵本の紹介文を募集 し、その後投票を実施
中目黒駅前図書館 ☎3710-7253、FAX 3791-5616	図書館員おすすめ本紹介!	4月23日(木)～ 5月12日(火) 10:00～21:45	こどもの読書週間にぴったりの本を展示
区民センター図書館 ☎3711-1138、FAX 3711-1142	ペープサートおはなし会	5月6日(休) 15:30～16:00	普段のおはなし会ではなかなか体験できないペープサート※のおはなし会を開催 定 15人程度(先着) ※紙と棒(割り箸など)で作った人形を動かして演じる、日本で生まれた手作りの人 形劇
守屋図書館 ☎3711-7465、FAX 3791-6018	お弁当おはなし会&工作会	4月29日(祝) 15:30～16:00	「お弁当」をテーマにしたおはなし会と、フェルトや折り紙を使って自分だけのオリ ジナル弁当を制作する工作を開催 定 10人(先着)
目黒本町図書館 ☎3792-6325、FAX 3792-4728	スペシャルおはなし会	5月3日(祝) 13:00～14:00	「とぶ」をテーマにしたスペシャルおはなし会、紙飛行機を制作する工作会を開催
洗足図書館 ☎3719-7651、FAX 3719-7030	テラスでおはなし会 ～あま～い お・は・な・し	5月9日(土) 10:30～11:30	テラスで甘いお菓子についての絵本の読み聞かせを開催。参加者には紙で作成し たアイスクリームをプレゼント 定 10組程度(先着)
緑が丘図書館 ☎3723-0661、FAX 3723-0799	わかばのへやが「いま」と「むかし」になる	4月29日(祝) 15:00～15:30	絵本の「いま」と「むかし」を紹介するおはなし会を開催

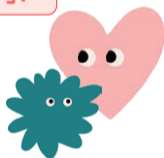
問 八雲中央図書館サービス係(☎5701-2795、FAX 5701-2794)



講座・催し

「めぐろのいばしょ」で、 ひと息つきましょ

予約不要
匿名の参加可!



ひきこもりからの回復に向けた選択肢の一つとして、居場所があります。
「めぐろのいばしょ」は、悩みを抱える本人が安心・安全に過ごせる空間です。
スタッフはひきこもり経験者や家族などです。
頑張っている心と体が、「心地いい」と感じる過ごし方で、ホッとひと息ついて
みませんか。
(家族・支援者のみの参加はできません。見学は事前にご相談ください)

「めぐろのいばしょ」でできること

- 毎月異なるプログラムを開催。
人との交流やさまざまな体験ができます。
- 1人でゆっくり過ごすことができるフリースペースがあります。
- 専門家による個別相談「ゆるっと相談スペース」があります。



時 4月28日(火) 13:30～16:30。出入り自由

場 A会議室(総合庁舎本館2階)

内 アロマテラピー「香りを知り、私を知る」をテーマとしたプログラム開催

対 15歳以上のひきこもりにお悩みのかた

※5月以降も毎月開催。詳細は区 Web をご覧ください

ひきこもり相談窓口

場 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)

問 ひきこもりの相談専用ダイヤル
(☎5722-9363、FAX 5722-9062)

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。



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



お知らせ

子ども読書活動推進計画を 策定しました



子どもたちが読書を通じて学びの基盤を獲得し、成長してからも高い知的好
奇心を持ち、生涯にわたり主体的に学び続けるようになることを目指し、子ど
も読書活動推進計画(令和8～12年度)を策定しました。5つの基本方針に
沿って、施策を実施していきます。

基本方針1 本に触れる機会を増やす取り組み
読書への関心を高める取り組みを行います。

基本方針2 多様な子どもたちへのサポート
多様な状況に置かれた子どもたちが、本に接する機会を確保します。

基本方針3 デジタル社会への対応
誰もがいつでもどこでも読書ができる機会を増やし、学びに生かせるよう情
報環境を整備します。

基本方針4 子どもの視点に立った読書活動の推進
子どもの視点を尊重し、自分たちで読書活動を推進していける環境を整備し
ます。

基本方針5 自発的学習への支援
子どもが読書により自発的、主体的、対話的な学習活動を行うことができよう、
支援をします。

計画の閲覧・配布

区 Web、図書館 Web で閲覧できるほか、4月下旬から教育
政策課(総合庁舎本館5階)、地区サービス事務所(東部
を除く)、住区センター、図書館で冊子を配付します。



問 八雲中央図書館サービス係(☎5701-2795、FAX 5701-2794)



お知らせ

中小企業向け制度融資



区内中小企業が経営に必要な資金融資を低利で受けられるよう、取扱金融機関に、区が融資のあっせんを行っています。融資制度の内容は、年度途中で変更する場合があります。融資相談・申し込みは予約が必要です。



融資名(略称)	資金使途など	貸付限度額	期間	利率
事業再構築・物価高騰等対策融資(再物)	DX活用・事業の多角化などの事業再構築を行うための資金と物価高騰などにより影響を受けた事業者の経営の安定を図るための資金	1,000万円 ※申し込みは年度内1企業1回	5年以内 (据え置き1年を含む)	1.8%以内(3年目まで=区補助1.8%、本人負担無利子、4年目以降=区補助1.4%、本人負担0.4%以内)
脱炭素化資金融資(脱炭)	区が指定する脱炭素化設備の導入に係る設備資金	1,000万円	7年以内 (据え置き6カ月を含む)	1.8%以内(区補助1.4%、本人負担0.4%以内)
中小企業資金融資(マル目)	材料の仕入れ、手形の決済、店舗改装、機械購入などの一般事業資金	企業2,000万円 組合3,000万円	運転資金=5年以内 設備資金=7年以内 運転・設備併用=5年以内 (いずれも据え置き6カ月を含む)	1.8%以内(区補助0.4%、本人負担1.4%以内) ※商店会加入、事業承継、働き方改革の場合は、区補助0.8%、本人負担1.0%以内
小規模企業資金融資(マル小)	従業員30人(卸売・小売・サービス業は10人)以下の法人・個人企業対象の一般事業資金	1,000万円	同上	1.8%以内(区補助0.7%、本人負担1.1%以内) ※商店会加入、事業承継、働き方改革の場合は、区補助1.4%、本人負担0.4%以内
小口零細企業資金融資(小口)	従業員20人(卸売・小売・サービス業は5人)以下の小規模事業者(NPO法人を除く)対象の一般事業資金	2,000万円 ※信用保証協会の保証付融資の残高を合算	同上	1.8%以内(区補助1.0%、本人負担0.8%以内) ※商店会加入の場合は、区補助1.4%、本人負担0.4%以内
中小企業創業支援資金融資(創業)	区内に主たる事業所を置いて創業予定または創業して1年未満の事業者対象の一般事業資金	1,000万円 ※特定創業(*)の場合は1,500万円(創業前は、自己資金の範囲内)	運転資金=7年以内 設備資金=9年以内 運転・設備併用=7年以内 (いずれも据え置き1年を含む)	1.8%以内(区補助1.6%、本人負担0.2%以内)

*特定創業=特定創業支援等事業による支援を受けて創業するかた
 ・小口と創業は、都の制度との連携により、信用保証料の補助が受けられる場合があります
 ・中小企業借換・一本化融資(マル借)、工業近代化資金融資(工近)、商業近代化資金融資(商近)、中小企業災害復旧資金融資(マル災)、公衆浴場確保対策資金融資(マル浴)もあります

問 産業経済・消費生活課経済・融資係 (☎5722-9879、FAX5722-9169)



お知らせ

国民健康保険料・後期高齢者医療保険料

令和8年度から、子ども・子育て支援金制度が始まります。これは子どもや子育て世帯を社会全体で支える制度です。令和8年4月分の保険料から子ども・子育て支援金を併せて納付していただきます。

子ども・子育て支援金制度については
 問 こども家庭庁コールセンター
 (☎0120-303-272。月～土曜日9:00～18:00(祝・休日を除く))

国民健康保険料

●令和8年度の保険料

①医療分②後期高齢者支援金分③介護分④子ども・子育て支援金分の合計額が被保険者1人当たりの年間保険料です。保険料は、加入者の人数や前年の所得に応じて世帯ごとに計算し、6月中旬に通知書などを世帯主宛てに送付します。

年間保険料 39歳以下・65歳～74歳=①②④の合計額、40歳～64歳=①②③④の合計額 ()内は令和7年度比較

区分	均等割額	所得割額	最高限度額
		各加入者の算定基礎額(※1)×	
①医療分	47,600円(+300円)	7.51%(-0.20%)	67万円(+1万円)
②後期高齢者支援金分	17,600円(+800円)	2.80%(+0.11%)	26万円(±0円)
③介護分	17,800円(+1,200円)	2.35%(+0.16%)	17万円(±0円)
④子ども・子育て支援金分	1,800円+18歳以上均等割73円※2	0.27%	3万円

※1 前年中の総所得金額等から基礎控除額を差し引いた額
 ※2 18歳未満(18歳に達する日以後の最初の3月31日以前であるかた)の被保険者にかかる子ども・子育て支援金分の均等割は全額減額

保険料の減免

状況に応じて、保険料が減免になる場合があります。



対象	内容	申請の必要性
未就学児	均等割額を5割減額	不要
世帯主・加入者全員の所得が一定基準以下の世帯	所得に応じて均等割額を2・5・7割減額	不要※
出産する(した)かた	保険料の4カ月分の減額(多胎出産のかたは6カ月分)	減免申請書の提出が必要
倒産や解雇などにより65歳未満で会社都合退職し、雇用保険受給資格者証をお持ちのかた	前年の給与所得を30/100として算定	
扶養者が75歳になるため、国保に加入する65～74歳のかた	所得割額は当面の間免除、均等割額は加入から2年間5割減額	
災害・疾病など特別な事情により、資産の活用を図っても一時的に著しく生活が困難になったかた	審査に応じて減免可否や減免額を決定	

※確定申告や住民税申告など所得の申告が必要

後期高齢者医療保険料

保険料率の改定は東京都後期高齢者医療広域連合が行い、区では決定した保険料率に基づき、7月中旬に保険料決定通知を送付します。

●令和8年度の保険料

①医療分②子ども・子育て支援金分の合計額が被保険者1人当たりの年間保険料です。

年間保険料 ①②の合計額 ()内は令和7年度比較

区分	均等割額	所得割額	最高限度額
		保険料計算のもととなる所得金額※×	
①医療分	53,300円(+6,000円)	9.88%(+0.21%)	85万円(+5万円)
②子ども・子育て支援金分	1,300円	0.26%	2.1万円

※前年の総所得金額、山林所得金額、株式・長期(短期)譲渡所得金額などの合計から地方税法に定める基礎控除額(合計所得金額が2,400万円以下の場合は43万円)を控除した額(雑損失の繰越控除額は控除しない)

保険料の軽減

総所得金額などの合計が基準以下のかたは、保険料が軽減されます(申請不要※)。

※確定申告や住民税申告など所得の申告が必要

●均等割額の軽減

同じ世帯の後期高齢者医療制度の被保険者全員と世帯主の「総所得金額などを合計した額」をもとに均等割額を軽減します。

総所得金額等の合計が下記に該当する世帯	軽減割合
43万円+(年金または給与所得者の合計数-1)×10万円以下	7割※1
43万円+(年金または給与所得者の合計数-1)×10万円+31万円×(被保険者数)以下	5割
43万円+(年金または給与所得者の合計数-1)×10万円+57万円×(被保険者数)以下	2割

*1 医療分に限り軽減割合が7.2割となります
 ※65歳以上(令和8年1月1日時点)のかたの公的年金所得は、その所得からさらに15万円(高齢者特別控除額)を差し引いた額で判定
 ※令和8年4月1日(4月2日以降に東京都で資格取得される場合は資格取得時)時点の世帯状況で判定

●所得割額の軽減

被保険者本人の「保険料計算のもととなる所得金額」をもとに所得割額を軽減します。

保険料計算のもととなる所得金額	軽減割合
15万円以下	5割
20万円以下	2.5割


問 国民健康保険は国保年金課資格賦課係 (☎5722-9810、FAX5722-9339)、後期高齢者医療制度は国保年金課後期高齢者医療係 (☎5722-9838、FAX5722-9339)

安全で快適な住まいづくりをサポートします



耐震化をサポート

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

国の地震調査委員会では、マグニチュード7クラスの首都直下地震が今後30年以内に70%程度の確率で発生するとの見解が示されています。住まいの耐震化を行い、大地震に備えましょう。
区は、昭和56年5月31日以前に建てられた旧耐震基準の建物に耐震助成制度を設けています。2階建て以下の木造住宅では、新耐震基準のうち平成12年5月31日以前に建てられた建物を対象とする耐震助成制度もあります。助成要件などの詳細は、区☎をご覧ください。 



対象	助成内容					アドバイザー派遣
	耐震基準	耐震診断	耐震設計	耐震改修	除却・建て替え	
木造住宅(※1)	新(※2)	診断費用の60%	設計費用の50% (上限20万円)	改修費用の80% (上限150万円)	除却費用の50% (上限50万円)	無料
非木造住宅	旧(※3)	診断費用の50% (上限60万円)	設計費用の50% (上限60万円)	改修費用の1/3 (上限300万円)	除却費用の50% (上限50万円)	全額助成
分譲マンション(※4)		診断費用の2/3 (上限200万円)	設計費用の2/3 (上限200万円)	改修費用の2/3 (上限1,500万円)		
特定既存耐震不適格建築物(※5)		診断費用の50% (上限200万円)	設計費用の50% (上限200万円)	改修費用の1/3 (上限1,500万円)		
一般緊急輸送道路沿道建築物(※6)		診断費用の2/3 (上限200万円)	設計費用の2/3 (上限200万円)	改修費用の2/3 (上限1,500万円)		
特定緊急輸送道路沿道建築物(※6)			設計費用の約1/3~5/6	改修費用の約1/3~5/6	除却・建て替え費用の約1/3	

対象	助成内容
ブロック塀	除却費用の50% (上限20万円かつ9,000円/㎡) 建て替え費用の50% (上限40万円かつ18,000円/㎡) 確認申請費上限15万円を加算
がけ・擁壁	改修費用の50% (上限100万円)
耐震シェルター設置	全額助成 (上限50万円) 左表助成対象の木造住宅に限る

※いずれも要件あり

3月に耐震改修促進計画を改定しました >>>




- ※1 2階建て以下の在来軸組工法に限る
- ※2 平成12年5月31日以前に建てられた新耐震基準の建物
- ※3 昭和56年5月31日以前に建てられた旧耐震基準の建物
- ※4 延べ面積1,000㎡以上かつ地上3階建て以上
- ※5 耐震改修促進法で定める多数が利用する建築物
- ※6 都耐震改修促進計画で定める指定道路の沿道建築物のうち、原則延べ面積1,000㎡以上かつ地上3階建て以上で、道路幅員のおおむね1/2以上の高さの建築物



住まいのリフォームをサポート

☎住宅課居住支援係 ☎5722-9878、☎5722-9325

住宅リフォーム資金助成

区内業者による、自宅のリフォーム工事費用の一部を助成します。審査決定までに1~2週間かかり、事前の申請が必要です。申請方法など詳細は、区☎をご覧ください。 

一般リフォーム助成


☎浴室・トイレ・キッチンなどの改修、床・壁紙の張り替え、屋根・外壁の塗装など
※分譲マンションや区分登記された住宅の共用部分(屋根・外壁など)は対象外

●要件 次の①~⑨の全てを満たす区内の居住用住宅(専有部分のみ)のリフォーム工事

- 令和3年4月1日以降にこの助成を受けていない
- 国・都のリフォーム工事助成を申請していない
- ③住民税を完納
- 区内業者が施工
- ⑤工事の開始前(審査決定後に開始可)
- ⑥工事費用が20万円以上(税抜き)
- ⑦リフォーム工事について建築確認手続きの必要性を確認済み
- ⑧令和9年3月31日までに工事と支払いが完了する
- ⑨アスベストの事前調査報告の必要性を確認済み

●助成額 工事費用全体の10%(上限10万円。予算に達し次第終了)

アスベスト調査助成

建物の解体や改修を行う場合、アスベストの事前調査が必要です。アスベスト含有が疑われる吹き付け材などの分析調査をする場合、費用の50%を助成します(上限あり。予算に達し次第終了)。 
☎環境保全課公害対策係 ☎5722-9384、☎5722-9401

省エネルギーリフォーム助成

☎内窓・節水型トイレ・ビルトイン型食洗機の設置、複層ガラス・断熱窓・断熱ドアへの取り替え、壁・天井・床下の高断熱材施工

●要件 左記①~⑨全てに加え、次の⑩~⑮全てを満たす工事

- ⑩省エネルギーリフォーム対象工事が明確な見積書を提出
- ⑪昭和56年6月1日以降に着工した証明書類または耐震基準適合の証明書類
- ⑫平成28年4月1日以降に区に一般リフォーム助成を受けていない
- ⑬省エネルギーリフォーム対象の工事費用が20万円以上(税抜き)
- ⑭対象工事内容に応じた性能を証明する書類
- ⑮築年数が10年以上の住宅

●助成額 対象工事費用の20%(上限20万円。予算に達し次第終了)

自宅の吹き付けアスベスト除去や所有する賃貸住宅の空き室バリアフリー工事に関する助成もあります。



住宅修繕資金融資あっせん

区内に所有または居住する住宅の修繕・増改築資金が必要な場合に、信用金庫の融資をあっせんします。工事開始前に申請が必要です。申請方法など詳細は、区☎をご覧ください。

●要件 次の①~④全てを満たす区内在住者

- ①居住用住宅の修繕・増改築を行う
- ②融資を受ける資金の返済能力がある
- ③住民税を完納
- ④目黒区住宅修繕資金融資を受けた場合は、その返還が終了している

- 融資限度額 700万円(工事見積金額の範囲内)
- 返済期間 5年以内(100万円以上200万円未満は7年以内、200万円以上は10年以内)
- 利率 年利1.8%(固定)

共同住宅の管理組合などを対象とした融資あっせんもあります。


住宅増改築相談

住宅のリフォームに関する相談を、区内建築関連業者による目黒区住宅リフォーム協会が、無料でお受けします。希望者は当日会場へお越しください。
☎毎月第2・4金曜日10:00~16:00
☎場西口ロビー(総合庁舎本館1階)
☎住宅課居住支援係
☎5722-9878、☎5722-9325



あなたの望む生活環境を介護保険でサポート

☎介護保険課介護保険給付係 ☎5722-9847、☎5722-9716


介護保険の要支援・要介護に認定されたかたは、自宅の生活環境を整えるために、住宅改修費や福祉用具購入費の一部支給、福祉用具の貸与サービスを受けることができます。希望する場合は、ケアマネジャーまたは地域包括支援センターへご相談ください。 

サービスの種類	住宅改修(事前申請が必要)	福祉用具購入	福祉用具貸与
内容	自宅で生活を続けるための住宅改修費の一部を支給	日常生活の自立を助けるための福祉用具費用の一部を支給	利用者とケアマネジャーで作成するケアプランに基づき貸与
対象	手すりの取り付け、段差の解消、床材変更(滑り防止など)、扉・洋式便器などへの取り替えなど ※老朽化対策工事は対象外	腰掛け便座、自動排せつ処理装置の交換可能部品、入浴補助用具、簡易浴槽、移動用リフトのつり具部分、排せつ予測支援機器 ※原則、同じ用途・性能の用具の複数購入や同一種類の再購入は対象外 ※都道府県指定の福祉用具販売事業者から購入	手すり、スロープ、歩行者、歩行補助つえ ※上記のうち、固定用スロープ、歩行車を除く歩行者、松葉づえを除く単点杖、多点杖は購入と貸与の選択が可能 〈原則、要介護2~5のかたが対象の用具〉 車いす・特殊寝台(付属品含む)、床擦れ防止用具、体位変換器、認知症老人はいかいかい感知機器、移動用リフト(つり具を除く)、自動排せつ処理装置(要介護4-5のみ)
自己負担額	費用や介護保険負担割合により異なる(上限あり)		レンタル費の1~3割(介護保険負担割合による)
提出書類	事前申請書類(着工前)、完了報告書類(工事・支払い完了後)	福祉用具購入費支給申請書類(購入後)	なし(要支援1・2、要介護1は貸与確認依頼兼確認書が必要な場合あり)



みどりの創出をサポート

☎みどり土木政策課みどりの係 ☎5722-9355、☎3792-2112

みどり豊かなまちを目指して、自宅にみどりを創出してみませんか。新たに緑化をした際に、条件に応じて費用の一部を助成します。工事開始前に申請が必要です。詳細は区☎をご覧ください。 

接道部緑化助成

- 助成対象(※その他の要件あり)
敷地面積500㎡未満の土地で、道路に面した場所(道路幅員4m以上)に中高木(樹高1.5m以上)または生け垣(樹高0.9m以上で列植)を主体として延長1m以上を新たに緑化するもの
※既存樹木の植え替えは対象外

- 助成内容
〈新植栽〉樹高により2,000円~27,000円/本
〈植栽基盤工事〉興行により3,000円~20,000円/㎡
※縁石がある場合は5,000円/㎡追加
〈既存樹木の移植〉幹周りにより5,000円~15,000円/本
※敷地内にある樹高1.5m以上の樹木を道路沿いに移植する場合に限る
〈掘撤去〉9,000円/㎡ ※植栽基盤工事部分
- 上限金額 40万円

屋上緑化助成

- 助成対象(※その他の要件あり)
建築物の屋上に1.0㎡以上を新たに緑化するもの
※プランターを使用する場合は容量100ℓ以上または固定されていること
※上空から見える部分の緑地が対象(軒・ひさしなどの下は対象外)

- 助成内容
〈新植栽〉土の厚さにより20,000円~30,000円/㎡
〈既存樹木の移植〉樹高・幹周りにより1,000円~10,000円/本
〈縁石設置〉1,000円/㎡ 〈自動かん水装置設置〉2,000円/㎡
- 上限金額 壁面緑化助成と合わせて70万円

壁面緑化助成

- 助成対象(※その他の要件あり)
建築物の壁面または外壁から50cm以内に最低1.0㎡以上で高さ2.0m以上を新たに緑化するもの
- 助成内容
〈新植栽〉施工方法により2,000円~20,000円/㎡ 〈縁石設置〉5,000円/㎡
〈補助器具設置〉2,500円/㎡ 〈自動かん水装置設置〉2,000円/㎡
- 上限金額 屋上緑化助成と合わせて70万円



環境に優しい暮らしをサポート


☎環境保全課温暖化対策係 ☎5722-9034、☎5722-9401

環境負荷の少ないエネルギー利用を促進するため、再生可能エネルギー設備などを自宅に設置したかたに、費用の一部を助成します。申請受け付けは6月に開始予定です。詳細は、申請開始に合わせて、めぐろ区報や区☎でお知らせします。

住宅用再生可能エネルギー・省エネルギー設備設置費助成

- 太陽光発電システム ●家庭用蓄電システム
- 家庭用燃料電池システム(エネファーム)
- CO₂冷媒ヒートポンプ給湯器(エコキュート)
- ヒートポンプ・ガス瞬間式併用型給湯器(ハイブリッド給湯器)
- 分譲マンション共用部LED照明 ●エコ住宅(ZEH、東京ゼロエミ住宅)

太陽光・蓄電池の共同購入参加者募集 みんなのおうちに太陽光

都では、太陽光パネル・蓄電池を割安に設置できるよう、共同で購入する参加者を募集しています。詳細は区☎をご覧ください。
☎東京みんなのおうちに太陽光事務局 ☎0120-723-100 



スポーツ

目黒区体育祭 春季大会

☑ 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

☑ 申し込み方法は種目により異なります。詳細は区☎を
ご覧ください



種目	日時	会場	対象	申込期間
わんぱく相撲	5月10日(日)12:45から	中央体育館	小学生	5月6日まで
ゲートボール	5月17日(日)9:00から	駒沢オリンピック公園	18歳以上	4月15日～5月1日
トリム体操	5月17日(日)10:00から	碑文谷体育館	小学生以上	当日会場へ
ソフトバレーボール	5月24日(日)9:00から			4月15日～5月12日
ライフル射撃	5月31日(日)9:00から	神奈川県立伊勢原射撃場(神奈川県伊勢原市)	銃所持許可証保有者	4月16日～5月15日
ティーボール	5月31日(日)9:00から	碑文谷体育館(野球場)	小学生以上	当日会場へ
	5月31日(日)15:40から			
フットサル	6月7日(日)15:40から	碑文谷体育館	16歳以上	4月15日～5月8日
	6月28日(日)19:00から			
バスケットボール	5月31日(日)9:00から	中央体育館	中学生	4月16日～5月15日
	6月14日(日)9:00から	碑文谷体育館		
	6月21日(日)9:00から			
	6月28日(日)9:00から			
ゴルフ	6月11日(木)8:12から	中央体育館	18歳以上	4月30日～5月29日
なぎなた	6月14日(日)10:00から	東千葉カントリークラブ(千葉県東金市)	小学生以上	4月27日～5月25日
柔道	6月21日(日)9:15から	区民センター体育館	小学生以上	4月21日～5月20日
アควアスロン	7月5日(日)8:30から	中央体育館	小学生以上	4月21日～5月20日
		区民センター屋外プール・周辺歩道	小学生以上	4月24日～6月15日

☎目黒体育協会(☎5722-8088、FAX5734-1032)



スポーツ

こどもの日 無料で楽しむスポーツイベント

毎年、ゴールデンウィークに各体育館でイベントを行っています。この機会に体を思いきり動かして、スポーツを楽しみましょう。
未就学児が参加する場合は、必ず保護者が同伴してください。

5月3日(祝) 八雲体育館 希望者は当日会場へ

☎八雲体育館(☎5701-2984、FAX5701-2985)



教室名など	時間	対象	持ち物
八雲こどもスポーツday ・手のひら健康バレーボール ・射的 ・フリスビーターゲット ・キッズランド ・ボールプール	13:00～16:00 (最終入場15:30)	どなたでも ※種目によって制限あり	動きやすい服装、 室内用シューズ、 飲み物、タオルなど

5月5日(祝) 屋内プール 希望者は当日会場へ

☎ 駒場体育館(☎3485-7761、FAX3485-3926)

区民センター体育館(☎3711-1139、FAX3711-2594)
緑ヶ丘小学校屋内プール(☎3718-3130、FAX3723-8744)
五本木小学校屋内プール(☎FAX共通3714-8511)
碑小学校屋内プール(☎FAX共通3793-2606)

教室名など	時間	対象	持ち物
無料公開	9:00～22:00	おむつの取れた 3歳～中学生	水着、水泳帽、ゴーグル、タオル、 ロッカー代100円(返却式)

5月5日(祝) 碑文谷体育館 希望者は当日会場へ

受付時間①②開始5分前～終了10分前③～⑥開始30分前～終了15分前 ☎碑文谷体育館(☎3760-1941、FAX3760-1943)



教室名など	時間	会場	対象(定員)	備考
スナッグゴルフ	10:00～12:00	①野球場	どなたでも	雨天中止の場合あり。 運動シューズ持参。 スパイク、サンダル、ヒールなどは不可
フットゴルフ モルック	10:00～12:00 13:00～15:00			
ダンス・ダンス・ダンス	13:00～13:45 14:00～14:45			
跳ねて!飛ばして空き缶キャッチ ボールタイムアタック くつしたそろえてポイ! 巨大人生ゲーム	10:00～12:00 13:00～15:00			
硬式テニス教室(中級以上)	10:00～11:00 11:00～12:00 13:00～14:00 14:00～15:00	③庭球場(A面)	中学生以上 定各20人(先着)	雨天中止の場合あり。 ラケット、運動シューズ持参。 サンダル、ヒールは不可
硬式テニス教室(初心者・初級者)	10:00～11:00 11:00～12:00 13:00～14:00 14:00～15:00	④庭球場(B面)		
親子ふれあいテニス	10:00～10:50 11:00～11:50 13:00～13:50 14:00～14:50	⑤庭球場(CD面)	3歳～小学3年生と保護者 (保護者1人につき子ども1人) 定各20組(先着)	
ソフトテニスを体験しよう	10:00～12:00 13:00～15:00	⑥庭球場(EF面)	小学生以上 定各40人(先着)	
コッパトイ(廃木材を使って工作) 模擬店(フランクフルト、おにぎり、飲料など)	10:00～15:00	⑦駐車場	どなたでも	なくなり次第終了

5月6日(休) 中央体育館 ☎中央体育館(☎3714-9591、FAX3714-9540)



教室名など	時間	対象(定員)	申込期限	持ち物
一般公開無料公開	9:00～22:00	高校生以下 定一般公開プログラム参照	当日 受け付け	
①自由遊び広場 卓球、バドミントン、バスケットボール、輪投げ、幼児コーナー	9:00～15:40	どなたでも		
②弓道実射体験(雨天中止)	9:30～10:30 11:00～12:00	中学生以上 定各15人(抽選)	4月24日	動きやすい服装 ①③④⑥室内用シューズ、 飲み物、タオルなど
③親子DEダンス体験会	①10:00～10:40 ②11:00～11:50	①4歳以上の未就学児と保護者②小学1～3年生と保護者 定各15組(抽選)		
④ヒップホップダンス体験会	13:00～14:00	小学1～5年生 定13人(抽選)		
⑤親子リズム体操体験会	10:00～11:00	2～5歳と保護者 定12組(抽選)	当日 受け付け	
⑥ビーム射撃体験会	10:00～13:00 (1回20分、9回)	10歳以上 定各6人(先着)		
⑦起震車体験&煙ハウス(雨天中止)	10:00～11:00 11:15～12:00	どなたでも		

申込方法は区☎を
ご覧ください

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
小学生水泳教室水曜	5月13日～7月15日(6月24日を除く)の毎週水曜日(各全9回)	①16:00～16:55 ②③17:00～17:55	①25mを泳げない小学1・2年生 ②25mを泳げない小学3～6年生 ③クロールで25m以上泳げる小学3～6年生	①35人 ②24人 ③12人	5,400円	4月30日
幼児水泳教室	5月13日～7月15日(6月24日を除く)の毎週水曜日(全9回)	15:00～15:50	おむつの取れた3歳以上の未就学児	40人	5,400円	4月29日
フットサル教室	5月15日～7月17日の毎週金曜日(各全10回)	①②15:30～16:20 ③④16:30～17:25 ⑤⑥17:35～18:30	①令和3年4月～令和4年3月生まれの幼児②令和2年4月～令和3年3月生まれの幼児③小学1年生④小学2年生⑤小学3年生⑥小学4～6年生	各15人	6,000円	4月29日
初心者剣道教室	5月16日～7月4日の毎週土曜日(全8回)	16:00～17:30	小学生以上	20人	4,800円	4月30日
初心者こども水泳教室	6月4日～7月16日(6月25日を除く)の毎週木曜日(全6回)	16:00～17:30	25mを続けて泳げない小学生	50人	2,400円	5月7日
すっきりヨガ	6月12日～7月31日の毎週金曜日(全8回)	14:00～15:00	16歳以上	40人	4,800円	5月11日
やさしいヨガ	6月16日～8月4日の毎週火曜日(全8回)	12:30～13:30	16歳以上	50人	4,800円	5月10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	費用	申込期限
忍者学校 (忍者の動きで運動遊び)	5月24日(日)	①10:30～12:00 ②13:30～15:00	5歳～小学3年生	各30人 (抽選)	1,200円	5月1日
はじめてのピッフルボール教室 (バドミントン・テニス・卓球を組み合わせたスポーツ)	6月3日～24日の毎週水曜日(各全4回)	①12:10～13:40 ②13:50～15:20	16歳以上	各24人 (抽選)	2,400円	5月13日
はじめてのバレエエクササイズ教室	6月4日～7月23日の毎週木曜日(全8回)	12:15～13:15	16歳以上	20人(抽選)	4,800円	5月14日
ピッフルボール交流会	6月5日～26日の毎週金曜日	20:15～21:15	16歳以上	各24人 (先着)	1回 600円	5月15日～当日
区民センター体育館まつり ①こども新体操②レディースフットサル交流会③ZUMBA®	6月7日(日)	①10:00～11:00 ②11:30～13:30 ③14:00～15:00	①5歳～小学3年生 ②中学生～60歳の女性 ③中学生以上	①50人②25人 ③100人 (各抽選)	600円	5月18日
ママ&ベビーヨガ教室	6月9日～30日の毎週火曜日(全4回)	13:30～14:30	首が据わった乳児～2歳と母親	12組(抽選)	2,400円	5月19日
水あそびマスター (水難事故から身を守る方法)	6月13日(土)	11:00～11:55	小学生	10人(抽選)	600円	5月22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
産後ボディケア	5月27日～6月24日の毎週水曜日(全5回)	10:30～11:30	2カ月～ハイハイ前の乳児と母親(産後1カ月後医師より運動許可が出ているかた)	15組	3,000円	5月10日
ワンディアロマリフレッシュヨガ	5月31日(日)	10:30～11:30	20歳以上	15人	無料	5月10日
幼児体操	6月9日～8月4日の毎週火曜日(全9回)	16:00～16:50	3・4歳 ※介助が必要な場合は介助者同伴	15人	5,400円	5月10日
ダイエットフィットネス	6月10日～8月5日の毎週水曜日(全9回)	13:00～14:00	20歳以上	23人	5,400円	5月10日
チャイルドスポーツ教室	6月10日～7月29日の毎週水曜日(各全8回)	①16:00～17:00 ②17:15～18:15	①5・6歳②小学1・2年生	各15人	4,800円	5月10日
フローヨガ	6月19日～8月7日の毎週金曜日(全8回)	14:30～15:30	20歳以上	15人	4,800円	5月10日

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
フランクリンメソッドによる講習会 (体の動きを向上させる運動)	5月28日(木)	19:00～20:00	16歳以上	18人	600円	5月13日

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
親子のびのびフィットネス	5月18日～7月27日(7月20日を除く)の毎週月曜日(全10回)	13:30～14:30	自立歩行のできる1～3歳と保護者	25組	6,000円	5月8日
キッズ体操教室	5月18日～7月27日(7月20日を除く)の毎週月曜日(全10回)	14:45～15:45	4～6歳の未就学児	20人	6,000円	5月8日
ZUMBA®	6月2日～30日の毎週火曜日(全5回)	11:15～12:00	16歳以上	50人	3,000円	5月22日
走って跳んで!!わんぱくキッズ	6月4日～7月2日の毎週木曜日(全5回)	15:30～16:30	4～6歳の未就学児	20人	3,000円	5月26日
運動チャレンジ教室	6月4日～7月2日の毎週木曜日(全5回)	16:45～17:45	小学1～3年生	20人	3,000円	5月26日



掲載情報へ申し込む際の注意事項

- 対象は原則区内在住・在勤・在学者
- 記事に特に記載がない場合
 - ・重複申し込み不可
 - ・費用は無料
 - ・1申し込みにつき、1人まで
- ハガキ・郵送で申込先に所在地がない場合
 - 〒153-8573目黒区役所(住所不要)
 - 〇〇課(申込先の宛先)

区または教育委員会が主催・共催・後援のイベントなどを掲載しています
二次元コードのある記事の詳細は、ウェブサイトをご覧ください

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)



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

予約・申し込み不要の スマートフォン相談会

時 4月27日(月)、5月18日(月)、6月30日(火)9:30~16:30(12:30~13:30を除く)

場 D会議室(総合庁舎本館1階)
内 スマートフォン操作に不慣れな
かた向けの個別相談会

対 区内在住者
問 DX戦略課(☎5722-9245)

防火防災フェア・イン・祐天寺

時 4月29日(祝)12:00~14:30

場 祐天寺
内 江戸消防記念会のはしご乗り演
技披露、東京消防庁音楽隊の演
奏、VR(仮想現実)防災車体験、
バッテリーミニカーなど

問 東京消防庁(☎3212-2111)



しょうぶ湯 (こどもの日無料入浴デー)

時 5月5日(祝)ごろの各公衆浴場
の営業時間内(実施日が異なる
ため、事前に各浴場にご確認く
ださい)

場 文化浴泉、光明泉、大塚湯、千代
の湯、旭湯、みどり湯

対 区内在住の小学生以下
問 文化浴泉
(☎3792-4126)



里山さんぽ ~雑木林で落とし物さがし

時 5月10日(日)①10:00~10:30
②10:45~11:15

場 駒場野公園
内 子どもの目線とペースで雑木林
を散歩

対 ①3歳以下の子どもと保護者
②4~6歳の未就学児と保護者

定 各10組(抽選)
申 4月30日までに、往復ハガキ(記
入例①~⑤、保護者の③)

先 駒場野公園自然観察舎
(〒153-0041駒場2-19-70
駒場野公園内、☎3485-1754)



子育て支援協力会員基礎研修会

時 5月12日(火)9:45~15:30・13
日(水)9:30~16:00、6月17日
(水)9:30~15:30(全3回)

場 目黒区社会福祉協議会(総合庁
舎別館4階)

内 子どもの救命・応急手当など
師 NPO法人シーボウル海の教室
中村智子氏など

対 区内・近隣区在住者
定 15人(先着)

申 4月16日から、専用Web/電話/FAX
(記入例①~④)

先 同協議会ファミリー・サポート・
センター
(☎3714-9047、
FAX 3711-4954)



初心者アーチェリー講習会

時 ①5月13日~6月10日の毎週水
曜日18:30~20:30②5月17日
~6月14日の毎週日曜日10:00
~12:00(各全5回)

場 勤労福祉会館
対 18歳以上の区内在住・在勤者

定 各16人(先着)
¥保険料500円、
会場使用料1回200円

申 4月16日~5月10日に、窓口

先 中小企業センター・勤労福祉会
館(☎3711-1135。月曜日休館)

めぐろ×LDHシニア青春ダンス 講座

時 5月14日(木)17:00~18:00

場 EXPG STUDIO TOKYO

内 90年代に流行した楽曲で行う
ダンスレッスン

師 (株)LDH JAPAN所属インストラ
クター

対 60歳以上で、立位で軽い運動が
できるかた。ダンス初心者可

定 30人(初参加者を優先して抽選)
申 4月16日~26日に、区Web/申込書
(申込先で配布。

区Webから印刷
可)を、郵送/窓口

先 介護保険課介
護予防係
(総合庁舎本館2階、
☎5722-9608)



人生100年時代を応援! ~車いす体験講座

時 5月15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 4月16日~5月8日に、区Web/電
話/FAX(記入例①~⑤)

先 同協議会在宅福祉サービスセン
ター(☎3714-2841、
FAX 3711-4954)



知的障害者(児)移動支援従業 者養成研修

時 5月17日~31日の毎週日曜日
9:30~16:50(全3回。24日は
17:50、31日は17:30まで)

場 心身障害者センターあいアイ館
内 移動支援に従事するためのガイ
ドヘルパー資格取得研修

師 NPO法人たんぼぼの会
窪野雄介氏など

定 20人(先着)
¥教材費など4,000円

申 5月13日までに、区Web
問 同会(☎5722-1858)



まちあるきボランティアガイド 養成講座

時 5月20日(水)、6月3日(水)
13:30~16:30(全2回)

場 下目黒住区センター(会場周辺
での実地研修あり)

定 20人(抽選)
¥保険代など500円(めぐろ観光ま
ちづくり協会会員は300円)

申 4月28日までに、Eメール/FAX/

ハガキ(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、
FAX 5722-6891、✉meguro@
meguro-kanko.com)

エシカルファッションから 似合うを見つける

時 5月20日(水)・27日(水)14:00~
16:00(全2回)

場 消費生活センター(区民センター
内)

内 持続可能なエシカルファッション
とパーソナルカラー診断

師 ごみダイエットアドバイザー
橋本祐子氏など

定 40人(抽選)

申 4月27日までに、区Web/電話/FAX
(記入例①~④、保育<1歳以上の
未就学児=2人程度)希望者は子
どもの③⑤)

先 同センター
(☎3711-1133、
FAX 3711-5297)



好きや得意を仕事に! 女性のための起業入門

時 5月22日(金)14:00~15:30

場 中目黒住区センター

師 起業コンサルタント 池田範子氏
対 女性

定 60人(先着)

申 4月16日~5月8日に、区Web/電
話/FAX(記入例①~④、保育<1
歳以上の未就学児=先着5人)希
望者は子どもの③⑤/窓口

先 男女平等・共同参画セン
ター(☎5721-8570、
FAX 5721-8574)



辛島美登里&永井真理子

時 5月23日(土)17:30開演
(17:00開場)

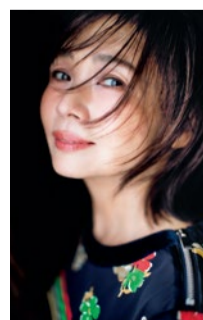
場 めぐろパーシモンホール大ホール

¥全席指定一般9,000円、小・中
学生1,000円。未就学児入場不可
(区内在住・在勤・在学者は一般前
売りのみ1,000円引き。チケット取
り扱いは同ホールチケットセン
ター電話・窓口)

チケット取り扱い 同ホールチケッ
トセンターWeb/電話/窓口(☎5701-
2904。10:00~19:00)。小・中学生
券はRo-Onチケット
(☎047-365-9960)。
発売中



辛島美登里



永井真理子

椅子トリムdeフレイル予防!

日時(全8回)	会場	定員(先着)
6月1日～7月27日(7月20日を除く)の毎週月曜日10:00～11:30	中根住区センター	15人
6月2日～7月21日の毎週火曜日10:00～11:30	駒場住区センター	15人
6月3日～7月22日の毎週水曜日13:30～15:00	下目黒住区センター	20人
6月5日～7月24日の毎週金曜日10:00～11:30	中央町さくらプラザ	15人

- ☑ いすを使用した体操で、動きやすく疲れにくい体作りと姿勢の改善、フレイル(虚弱)予防
- ☑ 自力で会場まで通える65歳以上の区内在住者
- ☑ 4月16日から、電話
- ☑ 介護保険課介護予防係 (☎5722-9608、FAX5722-9716)

赤十字水上安全法救助員I養成講習会

- ☑ 6月4日(木)10:00～16:00、5日(金)10:00～16:30、8日(月)・9日(火)9:00～12:00、10日(水)9:00～13:00、12日(金)9:00～17:00(全6回)
- ☑ 区民センター屋内プールなど
- ☑ 15歳以上で、次の全ての泳力があるか①クロール・平泳ぎ各100m以上②クロールまたは平泳ぎ500m以上③横泳ぎ25m以上④立ち泳ぎ3分以上⑤潜行15m以上⑥飛び込みの高さ1m以上
- ☑ 30人(抽選)
- ☑ 教材費など2,520円
- ☑ 5月10日までに、区 ☎ / 電話
- ☑ 日本赤十字社東京都支部 (☎5273-6746)

読み聞かせボランティア活動のための講座

- ☑ 6月4日・11日・25日の木曜日 14:00～16:00(全3回)
- ☑ 北部地区サービス事務所
- ☑ 図書館でのお話会に向けた読み聞かせ講座
- ☑ JPIC読書アドバイザー 児玉ひろ美氏
- ☑ 同講座を初めて受講し、受講後、読み聞かせボランティア活動に参加できるか
- ☑ 25人(区内在住者を優先して抽選)
- ☑ 4月15日～29日に、区 ☎ / 往復ハガキ(記入例①～④)と読み聞かせ経験の有無
- ☑ 八雲中央図書館サービス係 (〒152-0023八雲1-1-1 区民キャンパス内、☎5701-2795)

東京マンドリン宮田楽団 定期演奏会

- ☑ 7月4日(土)14:00開演 (13:00開場)
- ☑ 場めぐろパーシモンホール大ホール
- ☑ 曲目 「愛の挨拶」など
- ☑ 全席指定100人(抽選)
- ☑ 4月30日までに、ハガキ(記入例①～④)と参加者全員(2人までの②③)
- ☑ 東京マンドリン宮田楽団 (〒152-0032平町2-5-17-108、宮田 ☎090-1858-1284)。当選者には5月末までにチケット送付

落語会～春風亭昇太・三遊亭兼好・桂宮治

- ☑ 7月9日(木)18:30開演 (18:00開場)
- ☑ 場めぐろパーシモンホール大ホール
- ☑ 全席指定S席3,900円、A席3,400円
- ☑ チケット取り扱い 同ホールチケットセンター ☎ / 電話 / 窓口 (☎5701-2904、10:00～19:00)。4月16日発売(窓口販売4月17日から)
- ☑ 夢空間 (☎0570-06-6600)

スポーツ

緑ヶ丘小学校屋内プールの一般公開中止

- ☑ 水泳教室開催などのため6月19日(金)は利用できません。
- ☑ スポーツ振興課スポーツ事業係 (☎5722-9695)

ボディケア・ピラティス

- ☑ 6月8日～8月3日(7月20日を除く)の毎週月曜日①17:30～18:30②18:45～19:45(各全8回)
- ☑ 場碑文谷体育館
- ☑ 体内から健康的に体質改善するエクササイズ
- ☑ NAGI PILATES マットワークインストラクター みやこ氏
- ☑ 18歳以上
- ☑ 各20人(抽選)
- ☑ 保険料など1回700円
- ☑ 5月10日までに、FAX/往復ハガキ(記入例①～⑤)
- ☑ 碑文谷体育館(〒152-0003 碑文谷6-12-43、☎3760-1941、FAX3760-1943)

着衣水泳教室

- ☑ 6月19日(金)16:30～18:30
- ☑ 場緑ヶ丘小学校屋内プール
- ☑ 目黒区水泳連盟指導員
- ☑ 5歳以上(未就学児は保護者同伴)

- ☑ 40人程度(抽選)
- ☑ 保険料1人50円
- ☑ 5月15日までに、区 ☎ / 電話 / FAX / ハガキ(記入例①～⑤)と性別)
- ☑ スポーツ振興課スポーツ事業係 (☎5722-9695、FAX5722-9754)



お知らせ

専門医による 高次脳機能障害の相談会

- ☑ 5月20日(水)10:00～12:00
- ☑ 場いきいき福祉ネットワークセンター
- ☑ 区内在住者
- ☑ 4人(先着)
- ☑ 4月16日～5月13日に、電話/FAX(記入例①～⑤)
- ☑ 目黒区高次脳機能障害者支援センター(☎6808-8575、FAX6808-8576)

補聴器購入費助成の助成額を引き上げます

- ☑ 令和8年4月1日申請受付分より、高齢者補聴器購入費助成事業の助成上限額を5万円から7万円に引き上げます。
- ☑ 次の全てに該当するか①65歳以上の区内在住者で、住民税非課税②聴覚障害による補装具費の支給を受けられない③耳鼻咽喉科専門医師から中等度難聴または助成対象者として補聴器装用の必要性を認められた
- ☑ 高齢福祉課在宅事業係 (☎5722-9839、FAX5722-9474)

ボランティア・区民活動の経費助成

- ☑ 歳末たすけあい・地域福祉募金の配分金を運用して行います。
- ☑ 助成内容 物品や機材、広報、研修講習会などの経費(令和8年度に既に終了した事業を含む)
- ☑ 福祉のまちづくりを目的に、区内で行っている団体の活動
- ☑ 助成限度額 年度内5万円
- ☑ 5月1日～30日に、申請書(地区サービス事務所(東部を除く)、住区センターで配布)を、申込先へ連絡の上、持参
- ☑ 場めぐろボランティア・区民活動センター(中目黒スクエア内、☎3714-2534)

児童扶養手当・特別児童扶養手当支給額改定

4月からの支給額は、次のとおりです。

児童扶養手当(月額)		
	全額支給	一部支給
第1子	48,050円	11,340円～48,040円
第2子以降 加算額	11,350円	5,680円～11,340円
特別児童扶養手当(月額)		
重度障害	58,450円	
中度障害	38,930円	

- ☑ 子ども若者課育成給付係 (☎5722-9645)

男女平等や性の多様性に関する意識調査

- ☑ 男女平等・共同参画や性の多様性に関する区民の意識や区の施策に対する意向などを把握し、今後の区政に活用するため、意識調査を実施します。住民基本台帳から男女別に無作為抽出した2,500人に調査の案内を郵送します(4月24日発送予定)。
- ☑ 人権政策課男女平等・多様性推進係 (☎5722-9422)

国民保護計画を変更しました

- ☑ 武力攻撃事態等における国民の保護のための措置に関する法律(国民保護法)に基づき、策定している目黒区国民保護計画を4月に変更しました。計画(全文)と計画の変更素案に対する意見募集の結果は、区 ☎、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、図書館でご覧になれます。
- ☑ 危機管理課 (☎5722-9164)

都市計画(高度地区・地区計画)の縦覧

- ☑ 建物の高さ制限(高度地区・地区計画)の都市計画を変更しました。関係図書は、区 ☎、都市計画課(総合庁舎本館6階)でご覧になれます。
- ☑ 都市計画課都市計画係 (☎5722-9726)

ステップアップ講座ボランティア募集

- ☑ 軽度の知的障害のある青少年対象講座の活動サポートをしてくださるかたを募集します。
- ☑ 主に毎月第2・4日曜日
- ☑ 場緑ヶ丘文化会館など
- ☑ 高校生世代以上(経験不問)
- ☑ 区 ☎ / 電話 / FAX / ハガキ(記入例①～⑤) / 窓口
- ☑ 場緑ヶ丘文化会館(〒152-0034 緑ヶ丘2-14-23、☎3723-8741、FAX3723-2187)

都市計画道路の整備方針を策定しました

優先整備路線		
補助26号線	目黒本町3丁目～放射3	都施行
補助127号線	補助46～放射3	区施行
廃止候補路線		
補助50号線	補助25～環状6	

都と特別区・26市2町は、東京における都市計画道路の整備方針を策定しました。今後、都市計画道路の整備を着実に進め、都市計画道路ネットワークを形成・充実し、次世代を見据えた円滑な自動車交通と良質な歩行者区間が共存した都市の実現を目指していきます。

閲覧場所 区Web、都市計画課(総合庁舎本館6階)、都民情報ルーム(都庁第一本庁舎内)

問 都都市整備局街路計画課
(☎5388-3379)、
都市計画課都市計画係
(☎5722-9725)



保健衛生

50歳以上胃がん検診

時 5月1日～令和9年3月31日

場 区内実施医療機関
内 胃X線検査(バリウム)または胃内視鏡検査
対 昭和52年3月31日以前生まれの区内在住者。ただし、次のかたを除く①前年度に区の胃がん検診を受診②勤務先・家族検診などで同検査が受けられる③胃の治療中など。対象者には5月末ごろに胃内視鏡検査の受診券の送付を予定しています。5月中に受診、胃X線検査(バリウム)を希望するかたは、ご連絡ください

申 区Web/電話/FAX/ハガキ(記入例①～④、生年月日)/窓口
先 健康推進課成人保健係(総合庁舎本館3階、☎5722-9589、FAX5722-9329)



妊婦ごはんとお口のケア

時 5月13日(水)13:30～15:00
場 地域保健課(総合庁舎本館3階)
内 妊娠中に取りたい栄養とレシピの実演(試食あり)、起こりやすいお口のトラブルやセルフケア
師 歯科医師 呂英美氏など
対 区内在住の妊婦と同伴者(育児に参加する祖父母なども可)
定 8組(1組2人まで。先着)

申 4月16日～5月11日に、区Web

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 5月21日(木)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 4月16日～5月17日に、区Web

問 地域保健課
地域保健サービス係
(☎5722-7057)



意見募集

旅館業法施行条例の改正骨子案

旅館業法施行条例の一部の見直しを検討しています。骨子案をまとめましたので、意見を募集します。意見の提出方法は、区Webをご覧ください。

閲覧期間 4月15日～5月22日
閲覧場所 区Web、生活衛生課(総合庁舎本館6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 5月22日
問 生活衛生課環境衛生係(☎5722-9502)



人材募集

幼稚園教諭

- ①特別区立幼稚園教員採用候補者
- ②特別区立幼稚園臨時的任用教員採用候補者

申し込み方法など詳細は区Webをご覧ください。

問 教育指導課
教職員人事係
(☎5722-9311)



スポーツ めぐる健康ウォーキング塾



さまざまな歩き方を知り、ウォーキングの楽しさを学びます。

対 高校生以上(医師から運動の制限を受けていないかた)
定 80人(抽選)
¥ 保険料500円
申 4月30日までに、区Web/電話



日時(全10回)	会場	内容	講師
5月15日(金) 19:00～21:00	八雲体育館	開講式、ガイダンス 講演・実技「体幹ウォーキングで健康づくり」	プロランニングコーチ 金哲彦氏
5月16日(土)～ 6月11日(木) の間の4日間	区内の ウォーキングコース	地区ごとに区内の ウォーキングコース にて実習	目黒ウォーキング協会の 各地区クラブ実行委員
5月22日(金) 19:00～20:30	八雲体育館	講演・実技 「インターバル ウォーキング」	日本陸連上級 インストラクター 長谷川佳文氏
5月29日(金) 19:00～20:30		講演・実技 「こ・け・し(骨盤・肩甲骨・ 姿勢)の活性化ストレッチ」	NPO法人 ニッポンランナーズ理事長 齊藤太郎氏
6月5日(金) 19:00～20:30		講演・実技 「ノルディック ウォーキング」	日本ノルディックウォーキング 協会マスタートレーナー 長谷川佳文氏
6月13日(土) 9:00～12:00	西部地区 ウォーキングコース (集合・解散は八雲体育館)	地区合同ウォーク (約5km)	目黒ウォーキング協会 実行委員
6月19日(金) 19:00～21:00	八雲体育館	講評「運動結果と今後の ウォーキングの取り組み について」、閉講式	日本ノルディックウォーキング 協会マスタートレーナー 長谷川佳文氏

問 先スポーツ振興課スポーツ事業係(☎5722-9695、FAX5722-9754)

スポーツ 目黒区スポーツ表彰に推薦してください



区は、スポーツ大会で優秀な成績を収めた個人や団体を表彰しています。推薦対象基準の詳細は、区Webをご覧ください。

次のいずれかに該当し、行政機関や日本スポーツ協会などが主催するスポーツ大会で次の成績を収めた個人・団体

- ・区内在住・在学者(区立小・中学校を除く)
- ・主たる活動拠点が区内で、そのスポーツを職業にしていない

対象期間

成績が確定した翌日から1年以内

対象成績

- ・オリンピック・パラリンピック競技大会で8位以内
- ・国際大会で3位以内
- ・全国・関東・都の大会で優勝



令和7年度の表彰式の様子

問 スポーツ振興課管理係(☎5722-9690、FAX5722-9754)



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)

事業名	日時	問い合わせ・申し込み	
法律相談 予(Web) ☎ オンライン相談も あります	第3(木) 9:00~12:00	広報広聴課 (☎5722-9424)	
	毎週(水)、第1・2・5(木) 13:00~16:00		
	第4(木) 18:00~20:00 ※来庁相談のみ		
	法律相談予(Web) ☎		毎週(火)
	不動産取引相談予(Web) ☎		第2・4(月)
	登記相談予(Web) ☎		第1(金)、第3(月)
	境界相談予(Web) ☎		第3(月) 13:00~16:00
年金・労務相談予(Web) ☎	第3(金)		
行政書士相談予(Web) ☎	第4(金)		
行政相談予(Web) ☎	第1(月)		
ライフプラン相談予(Web) ☎	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)	
人権の上相談予(☎)	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(☎)	毎週(火)~(土) (祝・休日を除く) 10:00~16:00	男女平等・共同参画センター (☎5721-8572)	
女性のための法律相談予(☎)	第2・4(土) 9:30~12:05	男女平等・共同参画センター (☎5721-8570)	
女性のためのからだの相談予(☎)	第1・3(土) 10:00~12:00	男女平等・共同参画センター (☎5721-8573)	
LGBT相談	第3(土) 14:00~17:00	男女平等・共同参画センター (☎5721-8583)	
子育て総合相談	毎週(月)~(土) 8:30~17:00	こ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(Web) ☎	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(☎)	〈個別〉 5月18日(月) 15:15~15:45 〈グループ〉 5月18日(月) 13:30~15:00	地域保健課保健相談係 (☎5722-9504)	
健康・福祉	〈食生活や生活習慣病の栄養相談〉予(☎) 5月11日(月) ①9:15②10:15③11:15から 5月27日(水) ①13:15②14:15③15:15から 〈乳幼児の食事相談〉予(Web) ☎ 5月11日(月) ①13:15②14:15③15:15から 5月27日(水) ①9:15②10:15③11:15から	地域保健課 地域保健サービス係 (☎5722-9390)	

事業名	日時	問い合わせ・申し込み
依存問題等 家族相談予(☎)	〈個別〉 5月12日(火) 9:30~11:20 5月14日(木) 9:30~11:20 5月19日(火) 15:15~15:45 〈グループ〉 5月19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(Web) ☎	5月13日(水)・19日(火)・26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(☎)	5月7日(木) 13:30~15:30 5月11日(月) 9:30~11:30 5月27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(☎)	5月11日(月) 9:30~11:30	
HIV・性感染症相談・検査予(Web) ☎ ※予約は実施月の1日から	5月18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(☎)	5月1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(☎)	5月27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 ふくしの相談係 (☎5722-9064) ②福祉総合課 くらしの相談係 (めぐろくらしの相談窓口) (☎5722-9370) ③福祉総合課 くらしの相談係 (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(☎) (サンデーコンシェルジュ)	第4(日) 9:00~17:00	福祉総合課ふくしの相談係 (☎5722-9064、 FM5722-9062)
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(Web) ☎	毎週(火)~(金) 13:00~16:00	受発注創業相談室 (☎3711-1185)
受発注情報室	10:00~11:30	
内職相談	毎週(月)~(金) 8:30~17:00	高齢福祉課いきがい支援係 (☎5722-9719)
就労相談(ワークサポートめぐろ)	9:00~17:00	ハローワーク相談室 (☎5722-9326)
	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) Mon.-Fri. 9:00~12:00, 13:00~17:00 中文 (中国語) 星期一~五 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

4月19日(日)	鐘ヶ江歯科医院 目黒本町5-16-12	☎3712-1007
4月26日(日)	タナベデンタルクリニック 中目黒3-1-5	☎5794-6671
4月29日(祝)	加藤歯科 上目黒1-26-1-2階	☎3714-1313

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. 56



文化体験を通して、子どもたちの豊かな感性を育む

NPO法人目黒子ども劇場理事長
あおきなつこ
青木奈都子さん

目黒子ども劇場の
詳細はこちら >>>



元幼稚園教諭・保育士。舞台芸術鑑賞と自然体験を二本柱に活動する「目黒子ども劇場」で理事長を務める。子育て支援事業にも取り組み、生まれ育った目黒で、大人と子どもが互いに育ち合える環境づくりに取り組んでいる。

「共に育った」経験を生かして

「目黒子ども劇場は、舞台鑑賞やキャンプ、遊び体験などを通して子どもたちの心豊かな成長を促し、親子が共に育ち合う地域づくりを目指して活動しています」。そう語る青木さんが理事長を務める目黒子ども劇場は、昨年、設立50周年を迎えた地域団体です。「小学生だった私は設立翌年に入会しました。高校卒業後は『リーダー』と呼ばれるサポート役として関わり、やがて親として参加。気付けば理事長です」。当初は自身が子ども時代にもらった楽しさを、ただお返しする思いで活動していた青木さん。仕事で保育現場に携わるようになってから、文化体験の必要性を実感したそう。その思いが、今も団体運営を担い続ける原動力となっています。

心の豊かさを育む、舞台鑑賞と遊び体験

年4～5回開催される鑑賞体験で取り上げるジャンルは音楽やお芝居など多岐にわたります。「生演奏の迫りに驚いたり、物語に入り込んで涙したりする経験は、ライブ空間ならではの魅力です。感情を揺さぶられる体験を通して子どもたちの心は柔らかくなっていきます。そうして生まれた感動は誰かに伝えたいもの。鑑賞後は、友だちや家族と思いを共有する大切な時間になります」



一方で、キャンプや外遊び、お祭りなどのグループ活動も行っています。一人一人の自主性を伸ばすため、子どもたちが意見を出し合うことを大切に



して内容を決めるのだとか。「親も参加しますが、基本的には小学生以上の子どもたちと18歳以上のリーダーが主体となって進めます。活動を重ねる中で、子どもたちに自然と信頼関係が育まれているようです。だからこそ、異なる意見が出て譲り合える。異年齢の子どもたちの間で社会性や協調性が高まるのを感じます」

子どもの日常に、もっと文化に触れる機会を

「私たちは舞台芸術の鑑賞と遊びや自然体験、どちらも『文化』だと捉えています。こうした経験は子どもの成長に欠かせないものです」と語る青木さん。取り組みの中で大事にしているのは、親も子どもみんなで関わり合う活動スタイルだそう。「何か一つを決めるのに時間はかかりますが、その分強い信頼関係ができ、みんなが安心できる環境で育ち合うことができます」。青木さんは現在、誰もが日常的に文化との接点を持てるよう、地域力の底上げにも奮闘中。「他団体や行政と連携して、子どもの身近に文化体験を広げたいです。地域は子どもが育つ拠点。文化体験や交流を通して地域を豊かにすることが、子どもたちの健やかな成長につながると信じています」

講座・催し



商店街春のイベント情報

日時や会場、内容などは変更になる場合があります。

チャリティーフリーマーケット

時 5月10日(日) 13:00～17:30。
雨天の場合は5月17日(日)に順延

場 目黒銀座商店街

問 目黒銀座商店街協同組合(☎3712-2944)



くすの木まつり2026

時 5月24日(日) 13:00～16:00。小雨実施

場 中目黒GTタワー前広場

内 アクロバットユニットによるパフォーマンス、ビンゴゲーム大会(ビンゴカードは商店街発行の300円以上のレシートと交換。1回目13:00から、2回目14:50から)

問 中目黒GTプラザ商店会(株)中目黒ジーティー

☎5704-0046)



駒場市場

時 5月31日(日) 12:00～15:00。
雨天の場合は6月7日(日)に順延

場 駒場東大前商店街

内 フリーマーケット、マルシェ

問 駒場東大前商店会

(有)樫野兄弟商会 ☎090-6105-3051)



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

講座・催し



めぐる「認知症を語ろう」ミーティング



NPO法人・区内介護事業者・区による認知症のかたに優しいまちづくりを目指した協働イベントです。希望者は当日会場へお越しください。

時 5月31日(日) 13:30～16:15

場 大会議室(総合庁舎本館2階)など



●フォーラム
「頑張らなくていいんだよ! 認知症ケア」

時 13:30～14:40

内 認知症のかたのケアをテーマに、家族介護者、介護・福祉・医療の専門職が話し合う

師 ナースステーション東京目黒支店 所長 廣川直美氏など

●語り合い

時 14:40～16:15

内 介護・福祉・医療の専門職を交えての交流会

●介護・福祉の相談

時 14:40～16:15

内 地域包括支援センター・介護事業者による相談コーナー

●Dカフェ(認知症のかたや家族、地域住民など、誰でも参加できる交流の場)

時 13:30～16:00 内 認知症カフェの体験、当日参加高齢者の見守り

●認知症個別相談

時 13:30～16:00 内 認知症専門医と保健福祉専門職による個別相談 定9組程度(先着)

申 4月16日～5月24日に、電話/FAX/Eメール(認知症個別相談と明記の上、郵便番号・住所、氏名(ふりがな)、電話・FAX番号)

問 先 NPO法人Dカフェまちづくりネットワーク(☎090-4981-8528、FAX 3719-5527、✉katarou@kazekusa.jp)

岡田謙三 パリ・目黒・ニューヨーク

開催中
5月10日(日)
まで

本展では、岡田謙三記念館を有する秋田市立千秋美術館、出身地としてゆかりのある横浜美術館ほか、複数の公立美術館からの貴重な作品・資料と、当館のコレクションを合わせて、具象から抽象的な作風へと変遷していく岡田謙三の画業をご紹介します。



▲岡田謙三《間隔》1958年
油彩・キャンパス 220.5×172.5cm
目黒区美術館蔵

2m超えの迫力ある大作を多数展示するほか、コラージュやフロッタージュなどのエスキース、友人・知人との交流がうかがえる写真資料など、人物像や制作の様子を伝える資料もあわせて展示します。

時 10:00～18:00(入館は17:30まで)

休館日 月曜日。ただし、5月4日(祝)は開館、5月7日(木)は休館

¥ 一般900(700)円、高校生・大学生・65歳以上700(550)円、中学生以下無料
※()内は20人以上の団体料金

※障害のあるかたと付き添い者1人は無料

〈区民割引〉区内在住・在勤・在学が分かるものを提示すると団体料金で入場できます(他の割引と併用不可)

場 目黒区美術館(☎3714-1201、FAX 3715-9328)

お知らせ ハクビシン・アライグマの 被害でお困りのかたへ



ハクビシン・アライグマの相談・捕獲処分などを行います。詳細は、区Webをご覧ください。専用ダイヤルへお問い合わせください。



専用ダイヤル
☎ 5496-5350

受付時間
月～金曜日
9:00～17:00(祝・休日、年末年始を除く)



●捕獲・駆除の要件

次の全てに該当するかた

- ①区内に家屋を所有している
- ②家屋などに侵入され、ふん尿などの被害がある
- ③委託事業者による箱わな設置や回収の際に立会いができ、動物が捕獲された場合、速やかに連絡できる
- ④毎日箱わなの見回りと、餌の管理・付け替えができる



問 環境保全課環境計画係(☎5722-9357、FAX 5722-9401)

PRESENT

抽選
10人



めぐろ区報 読者プレゼント

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!

中目黒をよりよいまちに
していくための合言葉は?
「○○○スタイル」

ヒントは2・3ページに

今月のプレゼント ナカメのぼんぼり(小) ※名入れはありません

対 区内在住者
申 4月30日までに、区Web/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)
問 先 広報広聴課(〒153-8573目黒区役所〈住所不要〉、☎5722-9486、FAX 5722-8674)。
当選者の発表は、プレゼントの発送をもってかえさせていただきます



制作したのは 目黒工芸社× ナカメエリアマネジメント

目黒川の桜の季節を彩る風物詩「ぼんぼり」をミニチュア化したキーホルダー「ナカメのぼんぼり」は、令和2年以降、新型コロナウイルスの影響でぼんぼりの設置・点灯が中止となる中、春の風物詩をもう一度楽しんでもらいたいという思いから、ナカメエリアマネジメントが企画し、目黒工芸社が手作業で制作して誕生しました。売り上げの一部は「目黒の桜基金」へ寄付され、桜の保全活動に役立てられています。



この企画にプレゼントを提供いただけるお店を募集しています。

詳細はこちら>>>



捨てずにおいしく
食べきりレシピでMGR100!

食品ロス問題に取り組む料理研究家 行長万里さん

今回の食べきり食材
キャベツの芯・外葉、
さきいか、納豆のたれ



調理時間 10分

材料(2人分)

キャベツの芯・外葉	100g
さきいか	10g
水	1/4カップ
清酒	大さじ1
納豆のたれ	1袋
塩	少々
七味唐辛子	少々

キャベ芯とさきいか煮

作り方

- 1 キャベツの芯と外葉はよく洗い、芯は薄切りにし、葉は3cm角に切る。
- 2 さきいかは、調理用のはさみで2cmに切る。
- 3 鍋に1、2、水、清酒、納豆のたれを入れる。
- 4 3にふたをし、沸騰するまで強火、沸騰したら中火で3分煮る。味を見て塩味が足りなければ塩を入れる。
- 5 4を器に盛り、七味唐辛子を振って完成。

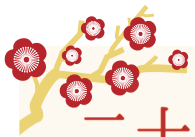
*キャベツは、白菜やブロッコリーで代用可
*さきいかは、あたりめ、いかのくん製で代用可。納豆のたれはめんつゆ3倍濃縮小さじ1で代用可

MGR100は、M(目黒)・G(ごみ)・R(リデュース)・100グラムの略称。1人1日100gのごみ減量を目指すための合言葉です。

過去の紹介レシピはこちらから



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



二十歳のつどいを一緒に作りませんか？

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

★二十歳のことば発表者・企画委員を募集します

二十歳のつどいを盛り上げるために、企画・運営をしてくれる委員などを募集します。一緒に、自分たちだけの二十歳のつどいをつくってみませんか。



申し込みはこちら

二十歳のつどい開催概要

時 令和9年1月11日(祝) 13:00~14:30

場 めぐるパーシモンホール

対 平成18年4月2日~19年4月1日生まれの区内在住者



① 二十歳のことば発表者

20歳になった感想・決意などを、式典で発表していただきます。発表者には、ギフトカード1,500円分をプレゼントします。

対 令和8年度に20歳になるかた

定 原則、男女数名(選考)

申 6月30日までに、区Web



② 二十歳のつどい企画委員

式典の企画を検討や、当日企画を運営していただけます。参加者には、会議参加1回につき、ギフトカード1,000円分をプレゼントします。

時 7月から式典当日まで(月1回程度)

内 招待状作成、バックパネルのデザイン、会場の展示物などの検討、当日配布用のプログラムの作成など

対 高校生相当年齢~25歳 定 10人程度(選考)

申 6月5日までに、区Web



子ども・若者社会参画プロジェクト

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

子どもや若者が積極的に社会に参画し、自分のアイデアを述べたり、区の取り組みに生かせるよう、「子ども・若者社会参画プロジェクト」を進めています。

各取り組みの詳細はこちらから >>>

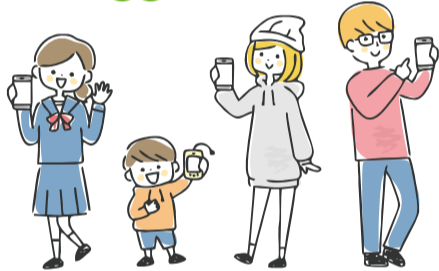


1

令和7年度
スタート

MEGUROこどもモニター

対象 小学~高校生



ウェブアンケートを通じて子どもの意見や思い、区の取り組みへの関心や認知度を把握します。

「子どもの居場所」「子どもの権利」「子どものデジタル活用」をテーマとして、年3回実施しました。

2

令和7年度
スタート

めぐろスマイル会議 (めぐろプレ子ども・若者会議)

対象 高校生~25歳



若い世代のアイデアを区の取り組みに反映する会議体の設置に向け、年4回活動しました。メンバーでゼロから検討をスタートし、会議体の名称を「未来の目黒をプロデュース!!『めぐろスマイル会議』」と決定するとともに、今後の進め方などを話し合いました。

3

令和7年度
スタート

めぐろYouthミーティング

対象 高校生~25歳

座談会形式で開催し、身近な課題など普段考えていることや感じていることをみんなで話しました。



4

めぐろキッズレポーター

対象 小学4・5年生

小学生がレポーターとなり、区の魅力取材し記事を作成します。作成した記事は区Webで公開します。



令和8年度の参加者を募集します

めぐろキッズレポーターの前期募集は終了しました。後期は9月ごろ募集します。
めぐろYouthミーティングは11月ごろ募集予定です。



MEGUROこどもモニター

内 年3回のウェブアンケート(6月・10月・2月予定)

対 区内在住・在勤・在学の

①小学1~3年生②小学4~6年生

③中学生④高校生(高校生相当年齢を含む)

定 各50人(選考)

謝礼 アンケート回答1回につき500円分のギフトカード
(全3回のアンケート終了後に送付)

申 4月15日~5月7日に、区Web

※在学・在勤者は学生証などを提出

※選考結果は5月下旬ごろに通知予定



めぐろスマイル会議

内 6~10月に、全6回程度の会議に参加し、取り組みなど提案内容をまとめて、区に提言

対 区内在住・在勤・在学の高校生(高校生相当年齢を含む)~25歳

定 10人程度(選考)

謝礼 会議参加1回につき3,000円分のギフトカード
(全6回程度の会議終了後に送付)

申 4月15日~5月31日に、区Web

※在学・在勤者は、学生証などを提出

※選考結果は6月中旬ごろに通知予定



目黒区からの情報を発信中!



区公式
ウェブサイト



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.

