

さくら咲き 心地よいまち ずっとめぐろ

MEGURO

めぐろ区報

5 | 15 令和8年(2026年)
NO.2233



特集 めぐるでスポーツ

わたしのまちの
スポーツ推進委員

SPORTS IN MEGURO

スポーツフェスタ 2026



Main Contents

p.2-3 特集 わたしのまちのスポーツ推進委員
p.5 今、受けておきたい健康チェック

p.6-7 お知らせします 区の財政状況
p.16 平和の特派員と平和祈念標語の募集

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 >>>



わたしのまちの スポーツ推進委員

SPORTS
MEGURO

皆さんは目黒の地域スポーツ・レクリエーション活動を支える「スポーツ推進委員」をご存じでしょうか。スポーツイベントの企画から準備、進行、試合の審判まで担う、地域スポーツのスペシャリストたちです。実は区民の健康づくりだけでなく、コミュニティを支える重要な役割も果たしています。スポーツ推進委員と一緒に、楽しく体を動かしませんか。
 図 スポーツ振興課計画指導係 ☎5722-9317、☎5722-9754

INTERVIEW スポーツ推進委員にインタビュー



卓球が好きな沖山さん

世代を超えてつながる、スポーツの力

区内ではスポーツ推進委員が携わるイベントが数多くあり、ポッチャなどのニュースポーツも積極的に実施している点特徴です。私自身、スポーツ推進委員として活動に携わる中で初めて知る競技も多く、その多様さや面白さをとても新鮮に感じています。活動で印象に残っているのが、年配のかたと若手が対決するポッチャ大会の決勝戦。技術が光るベテランと、体力とセンスで対抗する若者による試合は、白熱の展開に。勝敗を越えて互いをたたえあうすがすがしい笑顔にスポーツの神髄を見て、深く感銘を受けました。スポーツを通して、区民同士が世代関係なく親睦を深められるよう、活動を続けていきたいです。



エアロビクスが好きな川崎さん

健康づくりから広がる地域の輪

私は元ラジオ体操やエアロビクスなどの指導員資格を生かし、スポーツに役立つストレッチを指導してきました。そこで参加者の楽しむ姿を見て、より多くのかたに健やかな体づくりへの関心を高めてもらいたいと思い、スポーツ推進委員の活動を始めたんです。運営に携わったイベントで、幅広い世代の笑顔と歓声が会場を包み、地域が一つになった経験があります。スポーツが地域コミュニティの活性化に大きな役割を持つことを強く実感しました。これからも区のスポーツイベントを盛り上げ、健康づくりと地域交流の促進に貢献していきたいです。



バレーボールが好きな小林さん

参加者の声を力に、 スポーツをもっと身近に

各イベントは、参加者が楽しみながら体を動かし、スポーツに親しめることを大切に運営しています。「楽しかった! また開催してほしい」と声をかけていただくと大変励みになりますね。これまでさまざまなスポーツ企画を実施しましたが、私の一押しはモルック。木の棒を投げて数字の書かれたピンを倒す、フィンランド発祥の競技です。ぴったり50点になるよう巧妙な戦術が必要で、ゲームの奥深さに引き込まれます。今後はより多くのかたにモルックの魅力が普及していきたいですね。区では多岐にわたるスポーツ企画を実施しており、楽しみ方は千差万別。皆さんの積極的な参加をお待ちしています。



NEWS

令和8・9年度のスポーツ推進委員39人が決定しました。めぐろのスポーツ・レクリエーションを盛り上げていきます!

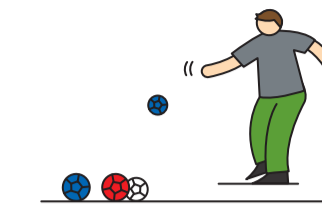


COLUMN

めぐろでできる・実施している ユニバーサルスポーツ

年齢や障害の有無を問わず、ルールを工夫して、誰もが共に楽しめるユニバーサルスポーツ。ポッチャやモルックをはじめ、体の負担が少なく交流も深まる魅力的な種目を紹介します。

(ポッチャ) (モルック) (バドミントン)



目標となる球に手持ちの球をいかに近づけるかを競うゲーム。「地上のカーリング」とも呼ばれ、戦略次第で大逆転できる面白さがあります。



投げるだけのシンプルなルールで、気軽に始めやすいのがポイント。数字の書かれたピンを何本倒したかで得点が変わり、奥深い駆け引きが楽しめます。

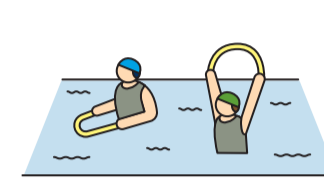


年齢や体力に応じてルールの調整がしやすく、軽量のシャトルとラケットで楽しめる競技。ラリーや多彩なショットで、ゲームの面白さに夢中になります。

(ヨガ) (アクアエクササイズ) (弓道) (eスポーツ) (ビームライフル・ピストル)



動きやポーズを自分のペースで行えるので、誰でも始めやすいスポーツです。幅広い世代のかたがヨガの魅力にはまっています。



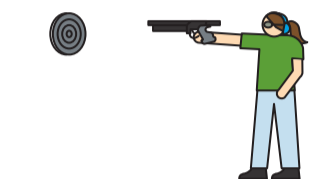
水の特性(浮力・水圧など)を活用した全身運動。水中での歩行やダンスは膝や腰への負担が軽く、リハビリやダイエットにも最適です。



動きが比較的少なく負担がかりにくいスポーツ。姿勢が良くなり、心も整う一石二鳥の競技です。



最新技術を用いたバーチャルスポーツやコンピューターゲーム。年齢や身体能力に左右されず、操作方法を工夫することで楽しさが広がります。



赤外線を使って標的を狙う射撃スポーツ。安全に射撃体験ができ、技術力や精神力を養うことができます。

わたしたちが考えました!

スポーツ推進委員企画&運営イベント

区のさまざまなスポーツイベントの中でも、スポーツ推進委員が企画から運営まで、綿密な会議を通して作り上げるイベントを紹介します。スポーツを好きなたはもちろん、そうでないかたにもおすすめです。詳細は、開催時期にめぐろ区報や区☎でお知らせします。

めぐろスポーツまつり

体験会や本格的なプロ指導も実施

毎年10月に開催

屋内外を広く使用して、子どもから大人まで楽しめるさまざまな種類の教室や体験会を開催しています。元プロアスリートの外部講師による本格的な指導も行っているため、技術を向上しながら楽しめるイベントです。近隣の商店街や社会福祉法人による物販・模擬店もあり、スポーツと飲食の両方を楽しめる充実のお祭りとなっています。



スポーツフェスタ

ニュースポーツやパラスポーツを体験

毎年3月に開催

午前中は室内モルックやミニバレー、シャッフルボードなどのニュースポーツや卓球バレーなどのパラスポーツを体験できます。ルールが分からない種目もスポーツ推進委員が丁寧に指導・サポートするので安心です。年代や障害の有無、勝敗も関係なしに、体を動かすスポーツの心地良さを感じてみましょう。午後は住区対抗戦を行い、異なる住区間の交流を図っています。



INFORMATION

めぐろで スポーツに チャレンジ!

各施設・イベントの詳細はこちら▼



めぐろスポーツまつりやスポーツフェスタ以外にも、気軽に体を動かせる機会がたくさんあります。

申し込み不要! 地区ごとに異なるスポーツが楽しめます

地区スポーツ広場・スポルテ広場

- 北部地区
 毎月第1・3・5土曜日(7月21日~8月31日を除く) 9:30~11:30
 駒場体育館
- 中央地区
 毎月第2・4土曜日 碑文谷体育館
 障害のあるかた
- 西部地区
 毎月第2・4土曜日
 ①13:00~15:00
 ②15:30~17:30
 ③17:30~20:00
 八雲体育館
- 東部地区
 毎月第1・3土曜日9:00~11:30
 区民センター体育館
- 南部地区
 毎月第1・3土曜日9:00~11:30
 中央体育館

小学生以上(中央地区・南部地区は年齢制限なし)
 地区スポーツ広場=大人300円、子ども(高校生以下)=65歳以上・障害のあるかた150円 スポルテ目黒=ピジター1回 700円



毎年ゴールデンウィークに開催

八雲子どもスポーツDAY

フリスビーターゲッティングや射的など、子どもたちが楽しめるゲームを用意しています。広い体育館でのびのびと体を動かして遊んでみましょう。



毎年11月に開催

スポルテ目黒周年イベント

幼児から大人まで楽しめるバラエティーに富んだプログラムを用意。テニスやサッカー、ダンスなどの種目からバザーや模擬店まで、盛りだくさんのイベントです。



毎年11月に開催

スポーツde障がい者交流会

知的障害のあるかたと、ないかたがスポーツを通じて交流を図ります。フロアボールやポッチャの体験会も実施しており、小学生以上であればどなたでも参加可能です。



毎年1月に開催

区民交流ポッチャ大会

誰でも無料でポッチャを楽しめます。見事なショットが決まると敵も味方も関係なく拍手や歓声が起こり、とても雰囲気の良い大会です。





お知らせ

日中韓三区間交流事業の参加者を募集します



海外友好都市である中国北京市東城区と韓国ソウル特別市中浪区、目黒区の中学2年生による「日中韓三区間交流事業」の参加者を募集します。令和8年度は区が開催国となり、スポーツ交流(バドミントン大会)を行うほか、交流食事会や施設見学・文化体験なども予定しています。バドミントンを通じた国際交流に興味のあるかたはぜひご応募ください。

日程	内容
7月21日(火)	説明・顔合わせ・歓迎夕食会など
7月22日(水)	合同練習会・開会式・バドミントン試合
7月23日(木)	バドミントン試合・閉会式
7月24日(金)	文化交流(施設見学、文化体験など)、歓送夕食会

場 中央体育館など

対 区内在住のバドミントン経験がある中学2年生
※競技用シューズ、ラケットの用意が必要

定 男女各8人(抽選)

申 5月22日までに、区Web/申込書(文化・交流課(総合庁舎本館1階)で配布。区Webから印刷可)をFAX/郵送/窓口



▲令和7年度の様子



問 先 文化・交流課交流推進係(〒153-8573目黒区役所(住所不要)、総合庁舎本館1階 ☎5722-9291、FAX 5722-9378)



お知らせ

国民健康保険給付制度



国民健康保険被保険者は、マイナ保険証または資格確認書を提示することで、医療費の一部負担金(2~3割)で診療を受けられるほか、以下の給付制度があります(申請は2年以内)。詳細は区Webをご覧ください。お問い合わせください。

療養費

旅先(海外を含む)での急病など、緊急のやむをえない理由で健康保険を使わず、医療費の全額を支払った時や、医師の指示に基づいて治療用装具を作製した時などの保険給付相当額を支給します。

出産育児一時金

加入者が出産した場合、50万円を支給します(他の健康保険から支給される場合は対象外)。医療機関などでの手続きにより、出産育児一時金を出産費用に充てることができる直接支払制度もあります。

葬祭費

亡くなった加入者の葬儀を行ったかたに7万円を支給します(他の健康保険から支給される場合は対象外)。

高額療養費

1カ月の医療費の一部負担金が自己負担限度額を超えた場合に、差額を支給します。対象者には診療を受けた3~4カ月後に申請書を送付します。

● 限度額適用認定証の交付

限度額適用認定証を提示すると、1カ所の医療機関での入院や通院にかかる1カ月当たりの医療費の一部負担金の支払いが、自己負担限度額まで(非課税世帯のかたは入院時の食事代も減額)になります。オンライン申請でも交付できます(保険料の滞納がある場合は、原則として交付不可)。

また、マイナ保険証を利用すれば、事前の手続きなく、医療機関などの窓口で、高額療養費制度の限度額が適用されます。

問 国保年金課給付係(☎5722-9811、FAX 5722-9339)



お知らせ

若年がん患者の在宅療養費を一部助成します



小児やAYA世代(15~39歳程度の思春期・若年成人)など、介護保険制度の対象とならない40歳未満の若年がん患者が、住み慣れた自宅などで安心して療養生活を送ることができるよう、在宅療養に必要な介護サービスなどの費用の一部を助成します。申請の方法は、区Webをご覧ください。

対 下記の全てに該当する40歳未満のかた

- 区に住民登録がある
- がん患者(介護保険制度において、がんが原因として認定を受ける場合と同等の状態と医師が判断した場合で、在宅生活の支援や介護が必要)
- 他の制度で同等の助成または給付を受けていない

内 在宅療養に必要な介護サービスなどの費用(上限額あり)のうち、自己負担を除いた額を助成

例えば...

- 居宅サービスの利用と福祉用具の貸与の場合=自己負担割合は1割で、合算で月5万4千円まで助成
 - 福祉用具の購入の場合=自己負担割合は1割で、年9万円まで助成
- ※主治医意見書・ケアプランの作成に係る費用の自己負担はありません(上限額あり)

問 健康推進課健康づくり係(☎5722-9586、FAX 5722-9329)



お知らせ

LDH JAPAN協力! MDCダンサー募集



MDC(メグロダンスコネクション)は区主催のダンスイベントです。3回目となる今回は、11月29日(日)に開催します。EXPG STUDIO*インストラクターの指導の下、EXPG STUDIO TOKYOのダンススタジオなどでリハーサル(練習)に参加し、めぐろパーシモンホールでダンスを発表していただきます。

* (株)LDH JAPANが運営するエンタテインメントスクール

時 7月~11月(全11回。練習日程の詳細は区Webをご覧ください)

場 中目黒GTプラザホール、EXPG STUDIO TOKYOダンススタジオなど

師 EXPG所属講師など

対 区内在住者

定 各20人(初参加者を優先して抽選)

¥ 無料(衣装代は自己負担)

申 5月15日~31日に、区Web/申込書(文化・交流課で配布)を窓口

グループ	対象
KIDS (キッズ)	小学1~3年生
JUNIOR (ジュニア)	小学4~6年生
YOUNG (ヤング)	中学生~25歳
MIDDLE (ミドル)	26~45歳
SENIOR (シニア)	46歳以上



問 先 文化・交流課文化・観光係(総合庁舎本館1階、☎5722-9682、FAX 5722-9378)

今、受けておきたい

健康チェック

無料で
受診できます

自分の体のこと、後回しになっていませんか。
病気は早く気付くことで、早期治療や回復につながります。
未来の安心のために、今できるチェックから始めましょう。

年に一度の体のチェック

健康推進課成人保健係 ☎ 5722-9589、FAX 5722-9329

健(検)診

日本人の2人に1人が生涯でがんになるといわれています。
定期的な健(検)診によって、生活習慣病の予防や、がんなどの早期発見・治療につなげることができます。



●申し込み不要(対象者に5月末に受診券を送付します。届かない場合はお問い合わせください)

検(健)診など	対象(令和9年3月31日時点)	内容	受診期間
特定健康診査※1	40歳以上の目黒区国民健康保険加入者、後期高齢者医療制度加入者	問診(喫煙などの生活習慣)、身長・体重・腹囲計測、血圧測定、尿(糖・たんぱく・潜血)・心電図・胸部X線・血液(脂質・血糖・貧血など)検査	6~11月
大腸がん検診	40歳以上のかた	問診、便潜血反応検査	
胃がんリスク検査	40・45・50・55・60・65・70・74歳で同検査(旧称:胃がんハイリスク検診)を未受診のかた	問診、血液(ヘリコバクター・ピロリ菌抗体、血清ペプシノゲン)検査	令和9年3月まで
胃がん検診(内視鏡検査)※2	50歳以上で、令和7年度に同検診を未受診のかた	問診、胃内視鏡検査	
肝炎ウイルス検診	40歳以上で、同検診を未受診のかた	問診、血液(B型・C型肝炎ウイルス)検査	6~11月
眼科検診	40・45・50・55・60・65歳のかた	矯正視力・精密眼底・眼圧検査など	
骨粗しょう症検診	40・45・50・55・60・65・70歳の女性	問診、骨量測定	6月~令和9年2月
子宮がん検診	20歳以上で、令和7年度に同検査を未受診の女性	問診、視診、内診、細胞診	
子宮頸がん検診(クーポン券・検診手帳)	平成17年4月2日~平成18年4月1日生まれで令和7年度に同検査を未受診の女性	問診、視診、内診、細胞診	6月~令和9年2月
乳がん検診(クーポン券)※3	昭和41年4月1日~昭和62年3月31日生まれで令和7年度に同検査を未受診の女性	問診、マンモグラフィー、視触診(任意)など	
成人歯科健診	20・30・35・40・42・45・47・50・55・60・65・70・76・80歳のかた	問診、歯周病・虫歯・欠損歯の有無、咬(こう)合機能・口くう清掃状態検査	

※1 40歳以上の生活保護受給者で、社会保険などの健康保険の資格がない場合は、生活福祉課自立支援・審査係 ☎ 5722-9348)にご相談ください

※2 X線(バリウム)検査を希望するかたや、5月中に受診を希望するかたはお問い合わせください

※3 40歳以上の女性のうち、勤務先などでマンモグラフィー検診がなく、令和7年度に区の乳がん検診を未受診の場合、申し込みができます。(下表参照)

●申し込みが必要

検(健)診など	対象(令和9年3月31日時点)	内容	受診期間	申し込み方法
肺がん検診	40歳以上のかた	問診、胸部X線検査 かくたん細胞診(一部のかたのみ)	6月~ 令和9年2月	☎ 電話/窓口 ※対象者のうち、令和7年度に区の肺がん検診を受診したかたは、5月末に受診券を送付
乳がん検診(受診券)	40歳以上で、勤務先などで同検診がなく、令和7年度に未受診の女性	問診、マンモグラフィー、 視触診(任意)など	5月~ 令和9年2月	☎ 令和9年2月15日までに、区 ☎ /電話/ハガキ(乳がん検診希望と明記の上、郵便番号・住所、氏名(ふりがな)、電話番号、年齢・生年月日)/窓口 ※乳がん検診クーポン券との併用不可

☎ 健康推進課成人保健係(〒153-8573目黒区役所〈住所不要〉、総合庁舎本館3階、☎ 5722-9589)

匿名・無料で受診できます

保健予防課感染症対策係 ☎ 5722-9896、FAX 5722-9890

HIV検査・相談

6月1日~7日はHIV検査普及週間、6月は東京都HIV検査・相談月間

HIVに感染しても症状が出ない時期があります。この時期は、検査を受けることで初めて感染の有無を確認できます。検査は、あなた自身と大切な人を守ることに繋がります。この機会に検査を受けましょう。

●区のHIV(エイズウイルス)・性感染症(梅毒・性器クラミジア)検査・相談

6月は2回実施します(通常は月1回)。希望者は、梅毒・性器クラミジア感染症の検査もできます。結果が出るのは1週間後です。診断書などは発行しません。

検査	日時	会場
①臨時検査	6月1日(月)9:00~11:00	目黒区保健所 (総合庁舎本館3階)
②例月検査 (毎月第3月曜日)	6月15日(月)9:00~11:00	

☎ ①5月18日~28日②6月1日~11日(最終日は12:00まで)に、区 ☎

●都のHIV・梅毒検査・相談

6月は、希望すると性器クラミジア感染症・りん菌の検査も受けることができます(事前に検査キットの受け取りが必要)。

☎ 月~金曜日15:00~20:00(水曜日は女性対象)、
土・日曜日13:00~17:00(祝・休日を除く)

☎ 東京都新宿東口検査・相談室(新宿区歌舞伎町2-46-3-2階)

☎ 区 ☎ /電話

☎ 東京都HIV等検査予約センター(☎ 050-3801-5309)

●HIV予防啓発パネル展示 ☎ 6月1日(月)8:30~6月5日(金)17:00 ☎ 西口ロビー(総合庁舎本館1階)

記憶に自信がなくなってきたら

福祉総合課認知症施策推進係 ☎ 5722-9702、FAX 5722-9062

もの忘れ検診

認知症は、誰もがなる可能性があり、かかわる可能性もあります。早めに気付き対応することが、進行を遅らせ、症状の軽減につながります。対象者に5月末までに受診券を郵送します。対象者で受診券が届かない場合や、5月以降に転入されたかたはお問い合わせください。

☎ 6月~令和9年2月

☎ 区内契約医療機関(一覧を受診券に同封)

☎ 問診、認知機能検査

☎ 令和9年3月31日時点で、61・64・67・70・73・76・79歳の区内在住者
(認知症の診断済みのかたは受診できません)

☎ 無料(精密検査・治療を受ける場合は保険診療あり)



- 検診結果は確定診断ではないため、運転免許の認知機能検査の証明には使用できません
- もの忘れによる生活上の困り事などは地域包括支援センターへご相談ください

お知らせします 区の財政状況

図財政課
☎5722-9137、☎5722-6134

目黒区の財政状況の公表に関する条例に基づいて、毎年5月と11月に財政状況を公表しています。
今回は、令和8年度予算のあらましと令和7年度下期の補正予算と執行状況をお知らせします。



令和8年度予算のあらまし

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

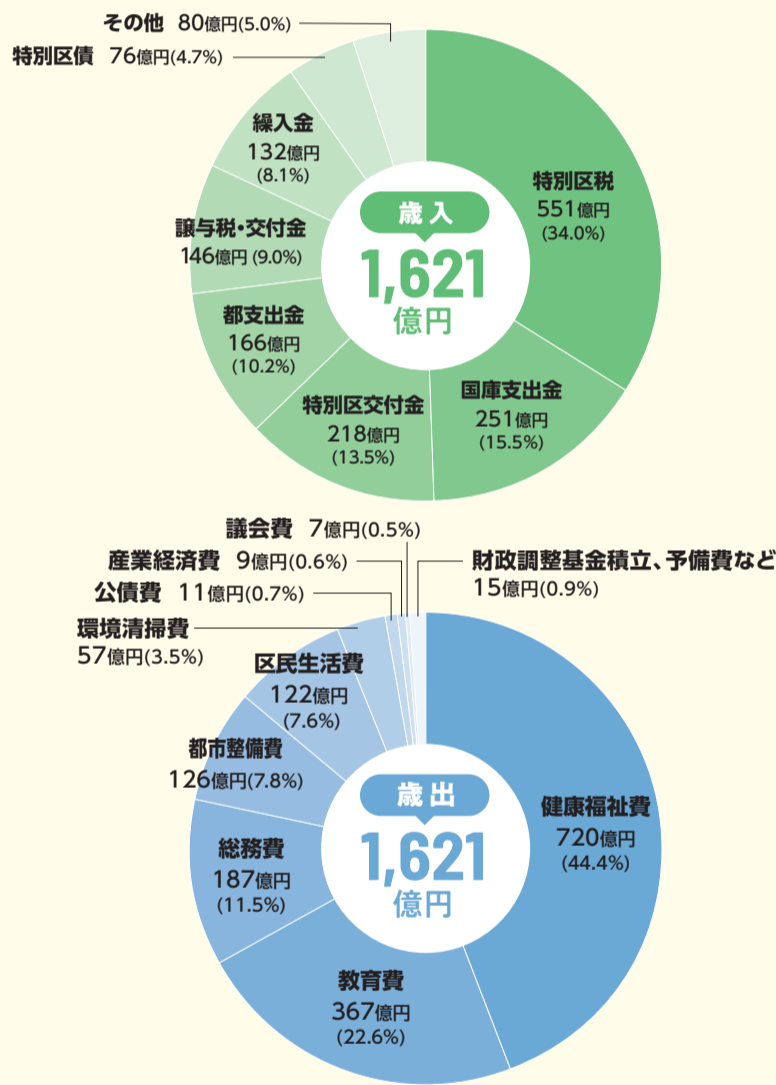
令和8年度は、区民の暮らしを守るため、子育て、教育、健康、福祉、防災、安全、DX、まちづくり、環境などの諸課題にスピード感をもって対応するとともに、物価高騰対策にも引き続き取り組んでいきます。また、デジタル活用や公共施設マネジメント(公共施設の最適な管理・利活用を目指した取り組み)をはじめ

めとした未来を見据えた取り組みにしっかりと成果を出すことにより、次世代につながる区政を展開します。
※各図表中の数字は四捨五入しているため、合計額などと一致しないことがあります

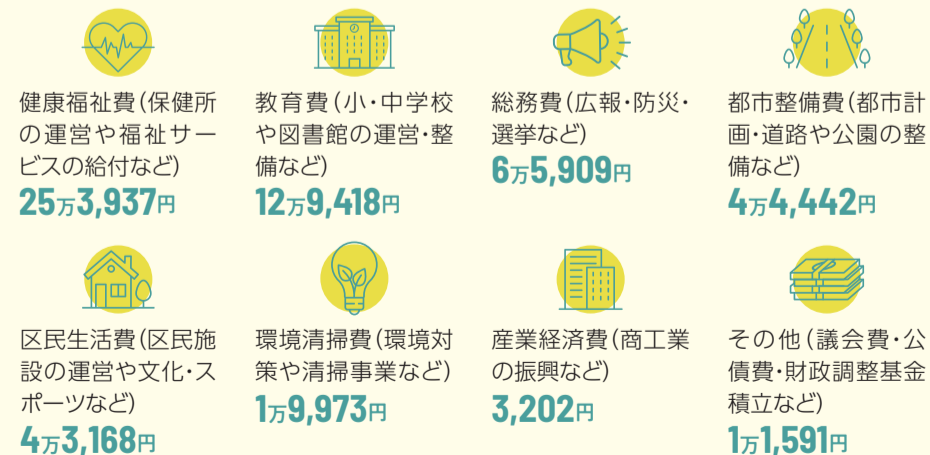
各会計の予算額

過去最大の予算額	令和8年度	令和7年度	増減率(△は減)
一般会計	1,620.7億円	1,423.4億円	13.9%
国民健康保険特別会計	267.8億円	272.1億円	△1.6%
後期高齢者医療特別会計	91.3億円	82.8億円	10.2%
介護保険特別会計	232.9億円	225.9億円	3.1%

歳入・歳出予算の内訳(一般会計)



1年間の区民1人当たりの予算額 57万1,640円



Pick up!

防災 防災カタログ・啓発冊子の配布事業 新規

10億2,558万円(総務費)

①防災カタログの配布
日頃からの備えについて啓発を図り、各家庭の状況にあった備えを進めるきっかけとするため、1人3,000円相当分の防災用品を選べる防災カタログを全世帯に配布します。

②啓発冊子の配布
防災意識のより一層の向上を図るため、災害時にとるべき行動や区の防災対策などを分かりやすくまとめた啓発冊子を防災カタログとともに配布します。

子育て 産婦健康診査・1か月児健康診査助成事業 新規

3,840万円(健康福祉費)

出産後の母親・乳児の健康状態を早期に把握し、必要な支援につなげることを目的として、産婦健康診査(産後2週間・1カ月)・1か月児健康診査に係る費用の一部を助成します。

学校更新 統合新校の新校舎整備・小学校施設の計画的な更新

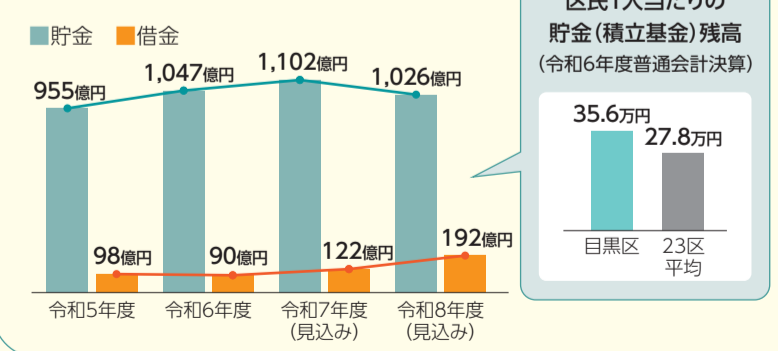
129億1,979万円(教育費)

①統合新校の新校舎整備
令和7年4月に開校した目黒南中学校、目黒西中学校の新校舎建設事業に取り組みます。

②小学校施設の計画的な更新
向原小学校、鷹番小学校、下目黒小学校の建て替えに取り組みます。また、複数校の建て替えに活用する常設仮校舎整備に取り組みます。

区の貯金(積立基金)と区の借金(特別区債)の状況は?

区の貯金が借金を上回っている状況が続いています。また、1人当たりの基金残高は23区平均を上回っています。今後は、区有施設の更新により事業費が大幅に増えていくことにあわせて、特別区債の発行と基金の取り崩しが増えていく見通しとなっています。健全で安定的な財政基盤を確立していくため、引き続き区の貯金の確保、積み立てに努めていくとともに、借金の計画的な管理を行っていきます。



主な事業内容

歳出の目的(6ページ下グラフの内訳)別に主な事業内容を紹介しします。

健康福祉費

- 小児発達診療体制強化に向けた補助事業…3,019万円 新規
- 子ども・若者社会参画プロジェクト…604万円
- エアコン購入費助成事業…600万円 新規

教育費

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

総務費

- 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…1,754万円
- 業務継続計画の改定…1,554万円 新規
- 地域の防犯力向上(防犯カメラの整備)…1億3,646万円

都市整備費

- 自由が丘駅周辺まちづくり…37億3,292万円
- 止水板設置工事助成…800万円
- 雨水浸透ますの設置…319万円
- 土のう保管箱新設・更新…305万円

区民生活費

- スポーツ機会創出事業…1,564万円
- MDC(メグロダンスコネクション)の実施…845万円
- コンビニ交付サービスにおける証明書発行機能の拡充…253万円 新規

環境清掃費

- 環境美化推進事業(区内全域の路上喫煙禁止)…7,120万円
- 再生可能エネルギー・省エネルギー設備設置費助成…3,030万円

産業経済費

- 商店街チャレンジ戦略支援事業…1億2,675万円
- 事業再構築・物価高騰等対策融資に対する利子補給…3,210万円

令和7年度下期の補正予算と執行状況

一般会計では、物価高騰対策に引き続き対応しつつ、不用額の削減を徹底し、施設整備基金や学校施設整備基金への積み立てなどを計上した結果、17億円の増額補正となりました。

令和7年度補正予算

一般会計(第3・4号)・国民健康保険特別会計(第2号)・後期高齢者医療特別会計(第2号)・介護保険特別会計(第2号)

●補正後の各会計予算額・執行状況 (単位:億円、△は減額)

区分	予算額			収入済額 支出済額	収入率(%) 執行率(%)
	補正前	補正	補正後		
一般会計	1,461.0	17.0	1,478.0	1,330.2 1,149.7	90.0 77.8
国民健康保険特別会計	272.0	△12.1	259.9	231.6 242.2	89.1 93.2
後期高齢者医療特別会計	84.4	0.3	84.7	81.4 83.9	96.1 99.0
介護保険特別会計	231.1	3.1	234.2	227.1 206.6	97.0 88.2

●特別区民税の負担状況

区分	金額	備考
総額	537億円	
1世帯当たり	328,030円	特別区民税の令和7年度予算額
1人当たり	189,516円	

●区有財産の状況

区分	現在高	備考
土地	821,260㎡	
建物	521,008㎡	
物権	0件	
出資による権利	7.5億円	芸術文化振興財団などへの出資金
物品	51.7億円	取得金額1件50万円以上のもの
債権	0.3億円	奨学資金などの貸付金
基金	1,113.0億円	積立基金と公共料金支払基金などの運用基金

※いずれも令和8年3月31日現在
(土地・建物および出資による権利は令和7年9月30日現在)

●特別区債の状況

特別区債現在高	122億円	一般会計のみ
---------	-------	--------

●一時借入金の状況

一時借入は行っていません。

スポーツ
こまばフェスタ



初めてのかたも楽しめます。家族や仲間と一緒に汗を流しましょう!

教室名など	日程	時間	対象・定員	申込期限
①親子水泳教室	6月21日(日)	11:00~12:00	おむつの取れた3歳以上の未就学児と保護者 定12組(抽選)	6月9日
②着衣水泳体験会		14:00~16:00	小学生以上 定10人(抽選)	
③みんなでミニバレー	6月28日(日)	9:00~12:00	小学生以上 定40人(抽選)	6月11日
④ニュースポーツフェスティバル※		13:00~15:00	小学生以上 定50人(抽選)	
⑤ピラティス		15:30~16:30	16歳以上 定40人(先着)	

※ミニバレー、輪投げ、ネオテニス(バドミントンラケット・コートを使って、スポンジボールを打ち合う)、シャフルボード(得点区域に円盤を押し出して競う)

¥①1組600円、障害者1組400円②400円、高校生相当年齢以下・65歳以上・障害者200円③④無料⑤300円、高校生相当年齢以下・65歳以上・障害者150円

申5月15日~各申込期限に、区Web/FAX/ハガキ(こまばフェスタと明記の上、希望種目〈複数可〉、郵便番号・住所、氏名〈ふりがな〉、電話番号、年齢)/窓口



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

スポーツ
東部地区スポーツ大会



時 6月21日(日)13:00~15:45

場 区民センター体育館 内 ボッチャ

対 中目黒・下目黒・不動・田道住区の小学4年生以上

定 各住区12人(先着)

申 5月18日~22日に、電話



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

スポーツ
目黒区体育祭春季大会



種目	日時	会場	対象	申込期間
エアライフル	6月28日(日) 8:45から	中央体育館	銃所持許可証保持者	5月20日~6月19日
ビームライフル			10歳以上の射撃経験者	
バスケットボール	7月12日(日) 9:00から	碑文谷体育館	小学生	5月30日~6月29日
卓球	7月12日(日) 9:30から		小学~高校生	6月17日~24日

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

問 目黒体育協会(☎5722-8088、FAX 5734-1032)

スポーツ
目黒区体育祭
秋季軟式野球大会



時 9月6日からの毎週日曜日9:00から(予定)

場 砧野球場(世田谷区喜多見1-12-2)

対 区内在住・在勤・在学者で編成または区軟式野球連盟の加盟チーム(学生連盟登録チームを除く)

¥参加費など10,000円から(人数などにより異なる)

申 6月1日~13日に、Eメール(秋季軟式野球大会と明記の上、チーム名、種別〈区Webから要綱を参照〉、代表者名)



問 先 目黒区軟式野球連盟(小原☎080-1258-8385、
✉megurokunanshikyakyuu@yahoo.co.jp)

スポーツ
プールでキャッシュレス決済を開始します

6月1日から、小学校屋内プールで、利用料金のキャッシュレス決済が可能となります。



対 五本木小学校屋内プール、碑小学校屋内プール、緑ヶ丘小学校屋内プール

- 注意事項
- 窓口でチャージはできません
 - 利用者のインターネット接続環境による不具合には対応していません
 - 決済後の即時返金はできません。返金までに1~2カ月程度かかる場合があります
 - ロッカーの利用に100円がかかります(返却式)



利用可能ブランド

クレジットカード	<ul style="list-style-type: none"> VISA/Mastercard JCB 	<ul style="list-style-type: none"> American Express Diners Club 	<ul style="list-style-type: none"> Discover 	
電子マネー	<ul style="list-style-type: none"> 交通系IC 楽天Edy 	<ul style="list-style-type: none"> WAON nanaco 	<ul style="list-style-type: none"> iD QUICPay 	
二次元コード	<ul style="list-style-type: none"> PayPay d払い 	<ul style="list-style-type: none"> auPAY 楽天Pay 	<ul style="list-style-type: none"> メルペイ J-Coin Pay 	<ul style="list-style-type: none"> We Chat Pay 銀聯(ぎんれん) AliPay

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

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
キッズフットサルフェスティバル	6月7日(日)	①12:50~13:50 ②14:00~15:00	①4歳以上の未就学児 ②小学1・2年生	各30人	無料	5月28日
知的障がい者スポーツ教室 バスケットボール	6月13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	6月6日
スローエアロビック	6月29日~9月7日(7月20日を除く)の 毎週月曜日(全10回)	13:00~14:00	16歳以上	30人	6,000円	6月8日
キッズダンス	6月29日~9月7日(7月20日を除く)の 毎週月曜日(各全10回)	①16:00~17:00 ②17:15~18:15	①小学1・2年生 ②小学3~6年生	各20人	6,000円	6月11日
パワーヨガ	6月29日~9月7日(7月20日を除く)の 毎週月曜日(全10回)	19:00~20:00	16歳以上	40人	6,000円	6月4日
月いち講座 コアコンディショニング (体幹部を鍛えるエクササイズ)	7月11日(土)	9:30~10:30	16歳以上	15人	無料	6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
バスケットボール交流会	6月25日(木)	19:30~21:00	16歳以上	20人(抽選)	600円	6月4日
どなたでも!ボールゲーム交流会	6月28日(日)	9:30~11:30	小学生以上	40人(抽選)	600円	6月5日
幼児うんどう教室 (マット・鉄棒などの運動)	7月1日~22日の毎週水曜日(全4回)	16:00~16:45	4歳以上の未就学児	20人(抽選)	2,400円	6月10日
小学生ヘキサスロン教室 (投げる・跳ぶ・走るの基本動作)	7月1日~22日の毎週水曜日(全4回)	17:10~18:00	小学3~6年生	25人(抽選)	2,400円	6月10日
小学生スポーツ塾 (跳び箱・マット・鉄棒)	7月2日~23日の毎週木曜日(各全4回)	①16:00~16:50 ②17:10~18:00	①小学1・2年生 ②小学3~6年生	各25人 (抽選)	2,400円	6月11日
ピッフルボール交流会 (バドミントン・テニス・卓球を 組み合わせたスポーツ)	7月3日~17日の毎週金曜日	19:30~21:00	16歳以上	各24人 (先着)	1回600円	当日

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
ベビトレヨガ	6月26日~7月24日の毎週金曜日(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	1組 3,000円	6月10日
幼児リトミック	7月1日~8月5日の毎週水曜日(全6回)	①9:30~10:10 ②10:20~11:00	①おすわり~ハイハイ前の乳児と保護者 ②1歳と保護者	各12組	1組 3,600円	6月10日
アロマリフレッシュヨガ	7月1日~8月5日の毎週水曜日(全6回)	11:30~12:30	20歳以上	18人	3,600円	6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)	6月29日(月)	10:30~11:30	16歳以上	18人	600円	6月15日	
バトン教室	キッズ ジュニア	7月1日~9月16日(7月22日、8月12日を除く)の 毎週水曜日(全10回)	16:00~17:00	4歳以上の未就学児	20人	6,000円	6月19日
			17:15~18:15	小学1~3年生	25人		
理学療法士による 「姿勢改善」筋力トレー ニング	水曜日	7月1日~9月16日(7月22日、8月12日を除く)の 毎週水曜日(各全10回)	①9:30~10:30 ②11:00~12:00	60歳以上	各20人	6,000円	6月19日
	火曜日	7月7日~9月29日(7月21日、8月11日、 9月22日を除く)の毎週火曜日(全10回)	13:30~14:30				
産後ヨガwithベビー教室	7月9日~9月17日(8月13日を除く)の 毎週木曜日(各全10回)	①9:30~10:30 ②11:00~12:00	2カ月~ハイハイ前の乳児と保護者	各12組	1組 6,000円	6月22日	
親子体操教室	7月13日~9月14日(7月20日、8月10日を除く)の 毎週月曜日(各全8回)	①10:00~10:50 ②11:00~12:00	①1歳6カ月~2歳6カ月と保護者 ②2~5歳と保護者	各20組	1組 4,800円	6月22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
ジュニア体操教室体験会	6月15日(月)	16:00~17:00	小学生	20人	500円	6月5日
脳とカラダの イキイキトリム体操教室	6月30日~7月28日の毎週火曜日(全5回)	9:30~10:30	60歳以上	30人	3,000円	6月19日
できるがふえる!親子体操教室	7月4日(土)	10:45~11:45	知的障害のある小学生または 運動が苦手な小学生と保護者	25組	1組600円	6月22日
親子キッズ体操体験会	7月4日(土)	9:30~10:30	4歳以上の未就学児と保護者	25組	1組500円	6月22日
ランニングに活かせる講座 効率よく走るためのフォームのコツ	7月11日(土)	10:00~11:00	16歳以上	25人	600円	7月2日

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)

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

ベビーシアターフェスティバル

時 5月22日(金)～26日(火)
場 鷹番住区センターなど
内 0～2歳の子どもの感性と発達を刺激する舞台芸術を鑑賞
対 乳幼児と保護者
¥ 1作品につき1組2,000円
申 専用Web。発売中
問 日本児童・青少年演劇劇団協同組合(☎5909-3064)

パソコン教室

講座名	日時	費用
パソコンの仕組みを理解し上手に使う	5月25日(月)・26日(火)・28日(木)・29日(金) 9:30～12:30 (全4回)	受講料など 17,250円
ワード基礎	5月25日(月)～27日(水)、6月1日(月)・2日(火) 13:30～16:30 (全5回)	受講料など 21,810円
エクセル基礎	5月28日(木)・29日(金)、6月3日(水)～5日(金) 13:30～16:30 (全5回)	
デジカメ・スマホ画像編集と活用	6月3日(水)・4日(木) 9:30～12:30 (全2回)	受講料など 8,900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 専用Web/月・水・金曜日 10:00～16:00に、電話
先 同教室(☎6420-0235)

三田フィルハーモニーオーケストラ演奏会

時 5月31日(日) 14:00開演(13:30開場)
場 めぐろパーシモンホール大ホール
曲目 J.ブラームス「交響曲第1番」など
問 同オーケストラ事務局(☎090-4454-3652)。未就学児は入場不可

子どもの心と成長を支える家庭教育講演会

①叱らなくても子どもは伸びる
時 6月6日(土) 10:00～12:00
対 小学生の保護者など
②激動の時代に生きる子どもたちに、いま何が必要か
時 6月6日(土) 14:00～16:00
対 中学生の保護者など
①②共通
場 大会議室(総合庁舎本館2階)
師 教育評論家 親野智可等氏
③子どもの心のコーチング(基礎編)
時 6月21日(日) 10:00～12:00

場 緑が丘文化会館
師 NPO法人ハートフルコミュニケーション代表 菅原裕子氏
対 小学生の保護者など
①～③共通
定 各50人(抽選)
申 5月30日までに、区Web/電話。保育(2歳以上の未就学児=抽選各4人)は5月21日までに予約
先 緑が丘文化会館(☎3723-8741)

クニ三上トリオ・午後ジャズ

時 6月9日(火) 14:00開演(13:30開場)
場 中目黒GTプラザホール
内 デューク・エリントン楽団などで演奏し、ニューヨークで活躍するピアニストが率いるトリオの本格ジャズ
曲目 「テネシーワルツ」など
¥ 全席自由由2,900円(20歳以下1,000円。未就学児は入場不可)
申 専用Web。発売中
問 オフィスヨコタ(☎090-4436-2262)

ママのためのヨガ教室

時 6月12日(金) 10:00～12:00
場 特別養護老人ホーム中目黒
対 1歳6カ月未満の子どもの母親
定 8人(先着)
申 5月16日～29日に、電話/FAX/Eメール(記入例①～④、保育<1歳6カ月未満>希望者は子どもの③⑤)
先 みどりハイム(☎080-2027-3804、✉midori_info@v01.itscom.net)、特別養護老人ホーム中目黒(☎5704-3635)

ガイドと巡る下目黒

時 6月13日(土) 10:00～12:30
内 成就院、瀧泉寺、羅漢寺川プロムナードなどを巡りながら路地裏や暗きよ、アジサイを楽しむ(徒歩約2.5km。ワイヤレスガイドシステムを使用)
定 30人(抽選)
¥ 保険料など700円(めぐろ観光まちづくり協会会員は300円)
申 5月29日までに、FAX/ハガキ/Eメール(記入例①～⑤)

先 めぐろ観光まちづくり協会(〒153-0051上目黒2-1-3 中目黒GT内、☎5722-6850、☎5722-6891、✉meguro@meguro-kanko.com)

特別支援教育講演会 体験から学ぶ子ども支援

時 6月13日(土) 14:00～15:30
場 大会議室(総合庁舎本館2階)
内 子どもの得意・不得意や認知特性に応じた関わり方
師 都立青山特別支援学校主幹教諭 屋間友彦氏
対 小学校就学前の子ども～中学生の保護者など
定 150人(先着)
申 5月16日～29日に、区Web
問 教育支援課特別支援教育係(☎5722-9322)

プラ舟田んぼで田植え体験

時 6月14日(日) 10:00～11:30
場 駒場野公園
内 大型プラスチック容器のミニ田んぼで田植え体験
対 3歳以上(小学3年生以下は保護者同伴)
定 10人(抽選)
申 6月3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、☎3485-1754)



「子どもの生きづらさ」講演会

①不登校の子どもに対してできること(足立区の場合)
時 6月14日(日) 14:00～16:00
②外国ルーツの子どもに対してできること(新宿区の場合)
時 6月28日(日) 14:00～16:00
①②共通
場 男女平等・共同参画センター
定 各42人(先着)
¥ 資料代100円
申 ①6月13日②6月27日までに、区Web/電話/Eメール(記入例①)

自然体験ツアー

タイトル	日時(※)	会場	タイトル	日時(※)	会場
①伐採見学&地産食材の食事と木を使ったワークショップ	6月13日(土) 9:00～16:00	フレア五日市(あきる野市館谷台)など	④山のふるさと村で森林セラピーと鹿角ストラップ作成&蕎麦(そば)打ち体験	①6月27日(土)②7月4日(土) 8:00～18:00	山のふるさと村(西多摩郡奥多摩町川野)など
②伐採見学&地産食材の食事と軍道紙和紙づくり体験	6月14日(日) 9:00～17:00	あきる野ふるさと工房(あきる野市乙津)など	⑤歩いて聴いて作って知る命につながる森の世界	①8月4日(火)②8月6日(木) 9:30～15:00	風の子・太陽の子広場(青梅市勝沼)など
③森林散策と間伐材の丸太切り体験&数馬の湯入浴	①6月20日(土)②6月21日(日) 7:30～18:00	檜原温泉センター数馬の湯(西多摩郡檜原村数馬)など	※集合場所は①②JR五日市線武蔵五日市駅③④東京駅周辺⑤JR青梅線青梅駅		

対 ①②④小学5年生以上(小学生は保護者同伴。17歳以下は親権者の同意書が必要)③小学生(2人まで)と保護者⑤小学4～6年生(1人)と保護者
定 ①②各5人③8人④6人⑤4人(各抽選)
¥ 昼食代など1人2,500円
申 ①②5月25日まで③5月18日～6月1日④5月25日～6月8日⑤6月29日～7月13日に、区Web
問 (株)日本旅行(☎080-7017-7664)

～⑤)。保育(2歳以上の未就学児=先着2人)希望者は①5月31日②6月14日までに予約

先めぐる学習グループ連絡会
(☎090-5413-9413、
✉meguro-gakusyu
@ymail.ne.jp)



クリエイターズプロジェクト めぐろ

時6月14日～令和9年2月28日の
原則第2・4日曜日14:30～16:30
(全20回)

場目黒本町社会教育館

内振り付けなどを自分たちで考え、
舞台演出や制作、発表の仕方を
体験する

師ダンサー 中元彩南氏など

対小学4年～中学生

定18人(抽選)

¥保険料400円

申5月29日までに、区Web/電話/FAX
/ハガキ(記入例①～⑤)/窓口

先目黒本町社会教育館

(〒152-0002目黒本町2-1-20、

☎3792-6321、

FAX 3792-5247)



健康長寿のための講座

①ひざの痛み予防講習会

時6月16日(火)・23日(火)13:30
～15:00(全2回)

場中目黒住区センター

内活動的な生活を続けるための膝
痛予防の体操・講話

定25人(先着)



②お口と食の健康体操教室

時6月26日～7月17日の毎週金曜
日13:30～15:30(全4回)

場自由が丘住区センター

内オーラルフレイル(口の機能低
下)予防につながる講話、口と全
身の体操、栄養摂取の

ポイントなど

定20人(先着)



①②共通

対65歳以上で医師から運動を止
められていない区内在住者

申5月18日から、区Web/電話

先介護保険課介護予防係

(☎5722-9608)

事業成長のためのデザイン思 考入門

時6月19日(金)18:45～20:30

場中小企業センター(区民センター
内)

内顧客も気づいていない本音から
新たな価値を生み出すデザイン
思考を事例とワークで体験

師東京科学大学教授 因幡和晃氏

定40人(先着)

¥参加費1,500円

申5月16日～31日に、区Web/窓口

先中小企業センター・勤労
福祉会館(☎3711-
1135。月曜休館)



実践めぐろ創業塾

時6月21日(日)、7月25日(土)
13:00～17:30(全2回)

場中小企業センター(区民センター
内)

内創業の知識習得と実践的ビジネ
スプランの作成。修了者に産業
競争力強化法に基づく「認定特
定創業支援等事業による支援を
受けたことの証明書」を発行

師東京都中小企業診断士協会会員

対区内で創業を目指すかた、創業
後5年未満のかた

定50人程度(抽選)

申5月18日～31日に、区Web

問同塾事務局(産業経済・消

費生活課中小企業振興

係内、☎3711-1185)



楽しいじゃがいも掘り

会場	所在地
①織戸農園	碑文谷3-15
②栗山貴美子農園	八雲3-24
③栗山さか江農園	八雲3-25
④栗山和弘農園	八雲3-28
⑤杉村農園	世田谷区上野毛 4-21

時6月20日(土)9:00～12:00のう
ちの30分間(時間は当選者に通
知。雨天時は6月21日)

定生育状況により定員を決定(抽選)

¥5株1,800円

申5月22日までに、区Web/往復ハガ
キ(記入例①～④、参加者全員
<5人まで。代表者にマル印)の
③、希望会場①～⑤のいずれか)

先産業経済・消費生活課

経済・融資係

(☎5722-9879)



発達障害で大学教員 ～それはどんな人生か?

時6月21日(日)14:00～16:00

場中目黒GTプラザホール

内成人後に発達障害の診断を受け
た文学研究者である講師の当事
者としてのこれまでの歩み

師京都府立大学文学部准教授

横道誠氏

定100人(先着)

申5月16日～6月15日に、区Web/電
話/FAX(記入例①～④、在勤・在
学者は名称・所在地)。手話通訳

希望者は6月5日までに予約

先発達障害支援拠点ぽる

と(☎6412-7151、

FAX 3760-0521)



中高生のためのアーチェリー 初心者教室

時6月21日～7月19日の毎週日曜

日10:00～12:00(全5回。初日
は9:30から)

場勤労福祉会館(区民センター内)

内基本射法とルール・マナー

師目黒区アーチェリー協会指導員

対中学・高校生(初日のみ保護者同
伴)

定12人(先着)

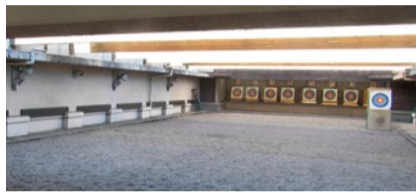
¥テキスト代300円(弓具は無料で
貸し出し)

申5月16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)



人生会議で自分らしい生き方 を考える

時6月30日(火)14:00～16:00

場目黒区社会福祉協議会(総合庁
舎別館4階)

内人生の最終段階をどう過ごした
いか考え、希望する生活や医療・
介護について話し合う人生会議
(ACP)を知る

師ひなた在宅クリニック五反田院
長 田代侑馬氏

定会場30人、オンライン10人(各
先着)

申5月18日～6月26日に、区Web/電話

先同協議会在宅福祉

サービスセンター

(☎3714-2841)



東京音楽大学吹奏楽定期演奏会

時7月2日(木)18:00開演(17:15
開場)

場東京芸術劇場コンサートホール
(豊島区西池袋1-8-1)

出演 川瀬賢太郎(指揮)など

¥全席指定1,500円。未就学児は
入場不可

申専用Web/電話

先ヴォートル・チケット

センター

(☎5355-1280)



<区民無料招待>

定50人(先着)

申5月18日10:00～25日10:00
に、専用Web

問東京音楽大学演奏セン

ター(☎6455-2757)



伝統文化と大地の歴史 ～島根鳥取編

時7月4日(土)・5日(日)。1泊2日。

羽田空港集合

内鳥取砂丘、砂の美術館、白兔神
社、小泉八雲記念館、出雲大社
などを巡る

対小学生以上(原則男女別相部屋)

定35人(抽選)

¥61,000円(小学生37,000円)
申5月27日までに、専用Web/ハガキ
(記入例①～⑤、性別)

先(公財)北野生涯教育振興会

(〒153-0053五本木1-

12-16、☎3711-1111)



初秋のめぐろ狂言

時9月6日(日)18:00開演(17:00
開場)

場めぐろパーシモンホール大ホール

出演 野村万作(人間国宝)など

演目 狂言「末広がり」など

¥S席7,000円、A席6,000円、B席
4,000円、自由席2,000円。未就
学児は入場不可

チケット取り扱い 同ホールチケッ
トセンター窓口(☎5701-2904)。

発売中

問燎の会(☎090-8234-1088)



スポーツ

プールの一般公開中止・臨時 休場

①は講習会、②～⑥は清掃、学校利
用などのため、利用できません。

会場	期間
①区民センター 屋内プール	6月8日(月)・9日(火) 9:00～12:00、6月 10日(水)・12日(金) 9:00～13:00
②五本木小学校 屋内プール	6月12日(金)～19日 (金)
③緑ヶ丘小学校 屋内プール	6月18日(木)～24日 (水)
④駒場体育館 屋内プール	6月22日(月)～26日 (金)
⑤碑小学校 屋内プール	6月22日(月)～7月 9日(木)
⑥区民センター 屋内プール	7月6日(月)～9日 (木)

問①④⑥スポーツ振興課計画指導
係(☎5722-9317)、

②③⑤スポーツ振興課スポーツ
事業係(☎5722-9695)

目黒区柔道教室

時毎週火・金曜日(祝・休日を除く)
17:30～19:00

場第一中学校

師目黒区柔道連盟

対5歳～中学生

¥保険料年額1,000円

問目黒区柔道連盟

(市島☎090-6529-9861)

お知らせ

自由が丘住区センター宮前分室の臨時休館

設備工事のため、休館します。コミュニティルームの利用受け付けは、通常どおり行います。

時10月1日(木)～12月26日(土)
対①宮前分室②宮前分室いこいの家コミュニティルーム
問①西部地区サービス事務所地域コミュニティ支援係(☎5731-2505)、②高齢福祉課いきがい支援係(☎5722-9837)

地域福祉審議会の公開

時6月15日(月)18:00～20:00
場大会議室(総合庁舎本館2階)
問健康福祉計画課保健福祉計画係(☎5722-9406、FAX5722-9347)。傍聴希望者は当日会場へ。手話通訳・保育(未就学児)希望者は6月1日までに予約

勤労者美術展(7月23日～26日)の作品募集

募集作品 絵画・書・写真・彫刻・陶芸・手工芸など(1種目1点)
対区内在住・在勤者
申5月16日～7月12日に、申込書(中小企業センター・住区センターなどで配布)を、FAX/郵送/窓口
先中小企業センター・勤労福祉会館(〒153-0063目黒2-4-36区民センター内、☎3711-1135、FAX3711-1284。月曜日休館)

教育施策に関する説明動画

教育委員会の主な取り組みについてまとめた動画を、5月26日から、区公式YouTubeチャンネル「めぐろTV」で公開します。
問教育政策課教育政策係(☎5722-9432)

Jアラートの全国一斉試験放送

緊急時の情報連絡手段Jアラート(全国瞬時警報システム)の試験放送を、区内65カ所の防災行政無線から行います。
時6月3日(水)11:00ごろ
問地域防災推進課(☎5722-9453)

損害賠償責任保険

行事運営上の不備が原因の事故などに備える損害賠償責任保険です(けがなどに支払われる傷害保険ではありません)。保険料は区が負担します。
対子ども会などの地域活動団体(要件あり)
申区Web/FAX/郵送/窓口。保険期

間を1年間希望の場合は、6月5日までに申し込み

先地域振興課区民活動支援係(総合庁舎本館1階、☎5722-9871、FAX5721-7807)



請願・陳情の受け付け

第2回区議会定例会は6月17日(水)～30日(火)に開催予定です。請願(紹介議員が必要)・陳情の審査を希望する場合は、6月8日(月)12:00までに区議会事務局へ持参してください(原則、郵送では審査不可)。提出は請願・陳情事項と趣旨を文書(邦文)にして、請願・陳情者の記入例②～④と提出年月日を記載し、署名または記名押印してください。詳細はお問い合わせください。

〈第1回定例会の議決結果は区議会だより4月24日号に掲載しました〉

区Webのほか、区議会事務局(総合庁舎本館5階)、区立施設、新聞折り込みで配布します。

問区議会事務局議事・調査係(☎5722-9415、FAX5722-9335)



令和8年度住民税の納税通知書の発送

特別区民税・都民税納税通知書を、普通徴収(納付書または口座振替)のかたと年金からの特別徴収(引き落とし)のかたと、6月8日ごろに発送します。給与からの特別徴収のかたは、5月中旬ごろに勤務先を通して通知します。

3月17日以降に住民税申告・所得税確定申告書を提出されたかたは、年度当初の個人住民税額・各種保険料などの算定に、申告内容の反映が間に合わない場合があります。順次反映を行い、変更がある場合、通知をお送りします。

令和8年度の主な改正点は、区Webをご覧ください。

問税務課課税第二・三係(☎5722-9820)



従業員顕彰・技能功労表彰候補者の推薦

10月7日に行う中小企業合同顕彰式で顕彰します。

〈従業員顕彰〉

対区内中小企業の振興と発展に寄与したかた。表彰状は勤続10年以上、感謝状は勤続5年以上10年未満(中小企業団体などの職員は表彰状のみ)

推薦人 区内中小企業事業主

〈技能功労者〉

対区内で25年以上のキャリアがあり、優秀な技術・技能を有し、他の模範となる技能者

推薦人 区内事業主または個人

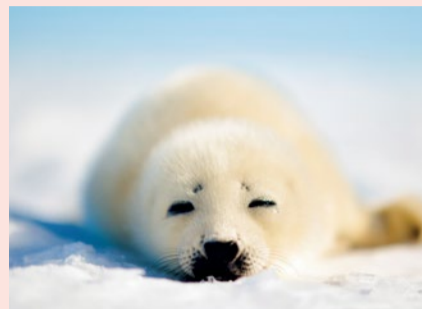
申6月30日までに、推薦調書(産業

環境講演会「美しい地球を未来へ」

自然写真家・高砂淳二さんは、世界各地の自然を撮り続ける中で、地球で今起きている変化と向き合ってきました。北極では氷が溶け、アザラシやホッキョクグマが子どもを育てられない現実があります。講演では高砂さんの写真を上映しながら、自然の素晴らしさとその背後で進む環境の変化について語っていただきます。また、クール・ネット東京のエコアドバイザーによる「家庭でできる温暖化対策と省エネ」も紹介します。希望者は当日会場へお越しください。



時6月6日(土)13:30～16:00 **場**中目黒GTプラザホール **定**80人(先着)
問エコライフめぐろ推進協会(☎3715-7835、FAX3715-8826)



経済・消費生活課中小企業振興係で配布。区Webから印刷可)を、郵送/Eメール/窓口
先産業経済・消費生活課中小企業振興係(〒153-0063目黒2-4-36区民センター内、☎3711-1134、☎sangyo01@city.meguro.tokyo.jp)



区営住宅入居者の再募集

募集住宅(戸数) 八雲五丁目アパート2人以上用(1戸)・3人以上用(2戸)、東が丘一丁目アパート3人以上用(1戸)

要件 区内に1年以上在住し住宅に困窮している、所得基準内の世帯(他にも要件あり)

申5月22日～6月5日に、区Web

問公営住宅の窓口(☎3715-1871)



令和9年度入学に向けた就学相談

発達などに心配のあるお子さんの就学先について相談をお受けします。さまざまな学びの場を紹介し、お子さんに合う就学先を保護者と一緒に考えます。

対令和9年4月に小・中学校へ入学予定の児童・生徒の発達などに心配がある保護者など

申区Web/電話

先教育支援課就学相談係(☎5722-9305)

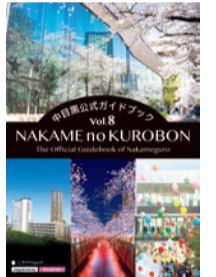


中目黒のタウン誌「中目の黒本」

店舗情報やイベントなど中目黒地域の情報を掲載した冊子の第8版が発刊されました。

販売場所 総合庁舎本館1階売店、

めぐろ観光まちづくり協会、中目黒黒屋書店、toks中目黒改札口店、セブンイレブン中目黒アトラスタワー店、セブンイレブン上目黒2丁目店など



¥500円(税込)

問(一社)中目黒をさらに良くする連絡会(☎5704-0046)



保健衛生

妊婦ごはんとお Oralケア

時6月10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)、起こりやすい口のトラブルやセルフケア
師歯科医師 家泉育子氏など
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(先着)

申5月18日～6月8日に、区Web

問地域保健課地域保健サービス係(☎5722-9390)



朝食で差がつく健康とパフォーマンスアップ

時6月28日(日)10:00～11:30
内時間がない人にこそ知ってほしい朝食習慣と栄養のこと。オンラインで実施

師管理栄養士 上木明子氏

定100人(先着)

申5月18日～6月5日に、区Web

問健康推進課健康づくり係(☎5722-9584)





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	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(電話)		毎週(火)
	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) 13:00~16:00
年金・労務相談予(電話)	第3(金)	消費生活センター 相談コーナー (☎3711-1140)	
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		
人権の上相談予(電話)	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	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(電話)	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(電話)	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(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〉 6月15日(月) 15:15~15:45 〈グループ〉 6月15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(電話)	地域保健課 地域保健サービス係 (☎5722-9390)	
	6月8日(月) ①9:15②10:15③11:15から 6月24日(水) ①13:15②14:15③15:15から		
健康・福祉	〈乳幼児の食事相談〉予(電話)	地域保健課 地域保健サービス係 (☎5722-9390)	
6月8日(月) ①13:15②14:15③15:15から 6月24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〉 6月2日(火) 13:50~16:00 6月3日(水) 9:30~11:20 6月16日(火) 15:15~15:45 〈グループ〉 6月16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)	6月2日(火)・10日(水)・16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)	6月4日(木) 13:30~15:30 6月24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)	6月15日(月) 13:30~15:30		
HIV・性感染症相談・検査予(電話) ※5面をご覧ください	6月1日(月)・15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)	6月5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)	6月24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)	
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	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	☎5722-9187
	中文 (中国語)	星期一~五	10:00~12:00, 13:00~17:00

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

5月17日(日)	村上歯科クリニック 碑文谷1-4-8	☎3792-1723
5月24日(日)	碑文谷コート歯科 目黒本町4-20-10	☎3760-2831
5月31日(日)	大久保歯科医院 三田2-5-10	☎3714-3663

医療を探す

医療機関・薬局検索
医療情報ネット(ナビ)



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. 57



経験を自信にさらなる挑戦へ フラメンコに注ぐ、少年の情熱

フラメンコダンサー
ほりぐちこたろう
堀口心太朗さん (11歳)

第34回フラメンコ・ルネサンス21「新人公演」にて、史上最年少の11歳で奨励賞を受賞したフラメンコダンサー。フラメンコの他に野球を習い、塾にも通う、目黒で生まれ育ったパワフルな小学6年生。

踊りの世界で駆け上がる、成長のステップ

フラメンコとの出会いは5歳の頃。心太朗さんの伯母が開講するフラメンコスクールに誘われたのがきっかけでした。6年間でみるみるスキルを伸ばし、今では大人顔負けの躍動感あるダンスを披露するまでに成長した心太朗さん。「歌やギター演奏に情熱的な踊りを組み合わせるのが楽しいです」と語ります。踊りの中で一番大切なのは「コンパス」なのだそう。「コンパスは、12拍を一つの単位とするフラメンコ特有のリズムサイクルです。踊りの基準になるので、練習の時もコンパスからずれないように意識しています。手でリズムをとる『パルマ』で拍を確認してから、足でステップを踏んでいくのが練習スタイル。目で追えない難しい動きでも、練習を重ねて格好よく踊れた時は達成感があります」

大切な曲と共に踏み出す、新たな一歩

これからは大人と同じ舞台に立ちたいと語る心太朗さん。フラメンコは、その場のギターや歌に合わせて即興で踊るのが主流だそう。「これまで出場したコンクールの部門や舞台は新人・子ども向けに事前に振り付けを決めて挑んでいました。即興の場合は、今までに習った振り付けの中からその場のリズムに合ったものを入れていくため、考えながら踊らないといけません。経験がないので少しドキドキしますが、ぜひ挑戦してみたいです」。そんな心太朗さんの得意曲は、奨励賞を受賞した昨年の大会で踊った「ソレア」。思い入れのあるこの曲とともに、もうすぐ「即興」の世界に足を踏み入れます。



憧れのフラメンコダンサーを目指して

「舞台袖から出て、踊り出した瞬間に緊張がほどけたんです」。奨励賞を受賞した大会が初めての大きな大会だったと言う心太朗さん。当時の心境を教えてくださいました。「リラックスした状態で、解放感を感じながら練習の成果を発揮することができました。もちろんまだ緊張する時もありますが、いざとなったら覚悟が決まります」。そう語る心太朗さんは、9月には海外で本場のレッスンを体験する予定だそう。「憧れのダンサーに少しでも近づくために、フラメンコはずっと続けていきたいと思っています。今までフラメンコに触れてこなかった人に、少しでも関心を持ってもらえたらうれしいです」。心太朗さんの活躍から今後も目が離せません。



お知らせ

民生委員・児童委員、主任児童委員

明日につなげる地域のぬくもり

民生委員・児童委員
イメージキャラクター「ミンジー」



民生委員・児童委員、主任児童委員は、区民の立場で、住民の声を聴き、行政の相談窓口との架け橋となる「まちの身近な相談相手」です。日常生活の中で困ったことがあれば、一人で悩まずに地域の民生委員・児童委員、主任児童委員にご相談ください。

民生委員・児童委員、主任児童委員は、担当する区域が定められています。担当区域の委員については、健康福祉計画課へお問い合わせください。

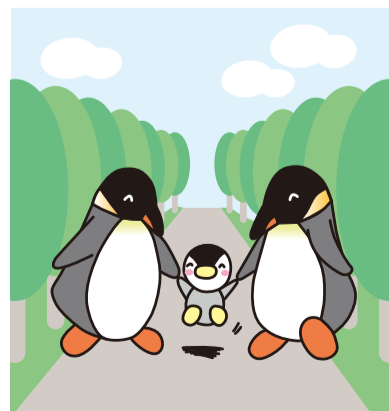
民生委員・児童委員の活動

民生委員は児童委員を兼ねています。地域の中で、妊産婦・赤ちゃんから高齢者まで、身近な相談相手となり、内容に応じて行政の相談窓口や地域包括支援センターなど適切な関係機関につなぐ架け橋となっています。4月1日現在、184人が活動しています。



主任児童委員の活動

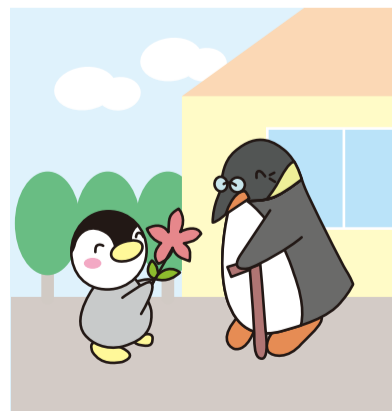
児童福祉に関することを専門的に担当し、こども家庭センターや児童相談所・学校・児童館などと連携して、子どもの健全育成活動や子育て支援活動をサポートしています。4月1日現在、20人が活動しています。



ひとりぐらし等高齢者登録者への訪問調査

ひとりぐらし等高齢者登録者のうち、民生委員・児童委員へ登録内容の提供を同意されているかたを対象に、民生委員・児童委員が自宅へ訪問します。4月下旬から、登録内容に変更がないかなどの聞き取り調査を行っています。

問 高齢福祉課在宅事業係
(☎5722-9839、FAX 5722-9474)



問 健康福祉計画課地域福祉推進係 (☎5722-9836、FAX 5722-9347)



お知らせ

あなたの仕事探しを 全力で応援します!



ワークサポートめぐろは、ハローワーク相談室とキャリア相談コーナーからなる、仕事探しのための相談窓口です。気軽にご利用ください。

時 月～金曜日(祝・休日、年末年始を除く) 場 総合庁舎本館1階

ハローワーク相談室(予約不要)

ハローワーク渋谷の外部窓口として、職業相談員が職業相談・紹介を行います。求人検索端末で区内をはじめとする全国の求人情報が閲覧できます。

※雇用保険給付・適用に関する業務は行っていません

時 9:00～17:00 問 ハローワーク相談室(☎5722-9326)

キャリア相談コーナー(予約が必要) 甲 区 〇

経験豊富なキャリアコンサルタントが、応募書類の書き方や面接のポイント、適職相談などの相談に個別に対応します。また、ミニ講座も開催しています。

時 10:00～17:00(12:00～13:00を除く) ※相談時間は50分間

ミニ講座 時 14:00～15:00

日程(毎月)※	内容	対象
第1月曜日	自分の強みを知ろう	自己理解を深めたいかた
第3月曜日	自分にとって良い仕事と働き方を知ろう	
第1水曜日	何から始める?就職活動のステップを知ろう	具体的な就職活動の方法を知りたいかた
第3水曜日	面接でのコミュニケーションスキル	
第1木曜日	あなたらしさを伝える応募書類の書き方	
第3木曜日	長年に働ける仕事選びを考える	

※祝・休日の場合は翌週に開催。開催日は変更になる場合あり

問 キャリア相談コーナー(☎5722-9632、FAX 5722-9387)

問 産業経済・消費生活課経済・融資係(☎5722-9880、FAX 5722-9169)



お知らせ

民間賃貸住宅家賃の一部を 助成します



区内に安心して住み続けられるよう、家賃の一部を助成します。資格要件など詳細は、募集案内(6月10日から住宅課(総合庁舎本館6階)、地区サービス事務所(東部を除く)、住区センターで配布)または区 〇 をご覧いただくか、お問い合わせください。

高齢者世帯等居住継続家賃助成

対象(①～④のいずれか)	内容	募集数
高齢者世帯 ①65歳以上の一人暮らし ②全員が60歳以上で、65歳以上のかたを含む	家賃が 1人世帯11万円、 2人世帯12万円、 3人以上世帯14万円以下の民間賃貸住宅に居住する世帯に、家賃の20%(上限あり)を最長6年間助成	100世帯(抽選)
障害者世帯 ③身体障害者手帳(1～4級)、愛の手帳、精神障害者保健福祉手帳(有効期限内)のいずれかを持つかたがいる ④精神障害による障害年金受給者がいる		

ファミリー世帯家賃助成

対象	内容	募集数
18歳未満の子を扶養し、かつ同居している	家賃が5～18万円の民間賃貸住宅に居住する世帯に、月額2万円を最長3年間助成	120世帯(抽選)

甲 6月10日～7月10日に、区 〇 /募集案内に添付の申請書と必要書類を郵送/窓口

オンライン申請はこちら /

高齢者世帯等
居住継続家賃助成

ファミリー世帯
家賃助成

問 先 住宅課居住支援係(〒153-8573目黒区役所(住所不要)、総合庁舎本館6階、☎5722-9878、FAX 5722-9325)

PRESENT

抽選
1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!

地域のスポーツ活動を
支えるスペシャリストは?

ヒントは2・3ページに

今月のプレゼント 完全マンツーマン・マシンピラティス60分(女性専用)

対 区内在住者

甲 5月29日までに、区 〇 /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、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 mou pilates(ムーピラティス)

女性専用のプライベートマシンピラティススタジオです。完全マンツーマンで、姿勢改善、体幹強化、肩こり・腰痛ケアなどを目的としたやさしい運動指導を行っています。運動が苦手な方や、年齢による身体の不安があるかたも安心してご利用いただけます。

時 9:00～22:00。不定休 場 東山1-21-1
☎090-8840-2690



この企画にプレゼントを提供して下さるお店を募集しています。

詳細はこちら>>>



教えて! ゴミラス

ゴミの? はぼくにおまかせ!

Q 傘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、ごみとわかるように「ごみ」や「廃棄」と書いたメモ紙を貼って、袋に入れずそのまま出してね。
・複数本捨てる時は、束ねて出してね。
・傘はいろいろな素材(金属、布、ビニール、プラスチックなど)が組み合わさっているけど、分けずにそのまま出せるよ。

30cmを超えていても粗大ごみではないのはなぜ?

粗大ごみは「最大辺がおおむね30cm以上の耐久消費財(長期間使用するもの)」とされているよ。傘は一般的に、家具や電気製品のように長期間使用できないから、粗大ごみには分類されないんだ。

出し方がわからないものは、AIチャットボットで検索してみてね



ごみに関する疑問や質問をお寄せください

区 〇 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。

これまでゴミラスが回答したQ&Aを公開中



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



お知らせ

平和の特派員と平和祈念標語の募集

小・中学生の皆さんへ

区は、目黒区平和都市宣言(昭和60年5月)を行い、平和に関するさまざまな事業を通し、平和の尊さ、大切さを訴えてきました。これからも多くのかたに語り継ぎ、平和都市宣言の趣旨を知っていただくため、平和の特派員と平和祈念標語を募集します。



平和の特派員

平和の尊さについて考え、学んでいただくため、小・中学生を広島市へ派遣します。平和記念式典への参列、原爆被爆者との懇談、市民へのインタビュー、原爆ドーム見学などを行います。(派遣後、1,000字程度の体験報告を提出)

時 8月5日(水)~7日(金)。2泊3日

場 広島県広島市(区職員などが引率)

対 次の全ての条件を満たす、初参加の国・都・私立の小学6年~中学生

※区立小・中学生は学校を通して募集

- ①派遣時に区内在住・在学
- ②健康で2泊3日の派遣に適応できる
- ③派遣の意義を理解し、保護者が同意
- ④平和の特派員任命式・事前説明会(7月17日(金)17:00開催)、体験報告会(8月22日(土)14:00開催)に参加できる
- ⑤広報や報告書などへの写真や氏名の掲載など、区の広報に協力できる

定 24人(区立小・中学生募集分も含む)

費 昼食代など(交通費・宿泊費は区が負担)

申 5月29日までに、申込書(総務課(総合庁舎本館4階)で配布。区Webから印刷可)を郵送/Eメール/窓口

特派員の決定

申込書を基に、審査・抽選。結果は6月下旬頃に郵送します。区立小・中学生は、学校を通してお知らせします。



平和祈念標語

優秀賞受賞者は8月6日(木)開催の平和祈念のつどい(区民センターホール)で表彰します。作品はめぐろ区報などへ掲載するほか、区の平和記念事業などで活用します。

対 区内在住・在学の国・都・私立の小学5年~中学生
※区立小・中学生は学校を通して募集

申 5月29日までに、応募用紙(総務課(総合庁舎本館4階)で配布。区Webから印刷可)を郵送/Eメール/窓口

応募上の注意

- ①1人1点で自作のものに限る
- ②入賞作品の著作権は区に帰属

優秀賞の決定

優秀賞は、平和祈念標語選定会で選考し、受賞者には7月上旬に郵送で通知します。



問 先 総務課総務係(〒153-8573目黒区役所(住所不要)、総合庁舎本館4階、☎5722-9205、FAX 5722-9409、✉heiwakinen@city.meguro.tokyo.jp)



お知らせ

目黒区民まつりポスターデザイン・協賛などの募集

今年は第50回!

第50回目黒区民まつりを10月11日(日)に開催します。まつりを参加者主体で盛り上げるため、ポスター・区民まつりオリジナル手ぬぐいのデザインと、まつりの趣旨にご賛同いただける協賛団体を募集します。

ポスター・手ぬぐいデザイン募集

●ポスター

採用作品は、区内全掲示板(1,500カ所以上)のほか、区内幼稚園・保育園・小中学校・関係官公庁などに掲示します。また、電子パンフレットの表紙、記念品デザインに使用します。



作品規定

- ・元データのサイズはA4以内
- ・イラスト・写真などジャンル不問

●手ぬぐい

採用作品は、当日会場で販売します。



作品規定

- ・指定のテンプレートを使用
- ・データ形式はAIデータのみ
- ・色指定はDICにて特色2色まで

応募方法 6月10日までに、区Web

※応募1人1点。オリジナル作品のみ(生成AI使用不可)

採用時の謝礼 商品券10,000円分



協賛団体募集

協賛特典 区Web・電子パンフレットへの団体名記載、さんま券の配布。協賛内容などの詳細は、区Webをご覧ください

応募方法 7月31日までに、区Web/協賛申込書(文化・交流課(総合庁舎本館1階)で配布)をFAX/Eメール



問 先 目黒区民まつり実行委員会事務局(文化・交流課交流推進係内、☎5722-9278、FAX 5722-9378、✉bunka01@city.meguro.tokyo.jp)

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.

