さくら咲き　心地よいまち　ずっと　めぐろ

MEGURO
— めぐろ区報 —

2/15
令和7年（2025年）
No.2203

気軽に行ける 体育館を紹介します！

主な内容

6・7面 ｜ 引っ越しをするかたへ
8面 ｜ 4月にこども家庭センターを開設します
9面 ｜ 碑文谷保健センターは3月28日で業務を終了します
15面 ｜ 住民税非課税世帯などへの給付金に関するお知らせ

発行／目黒区　**編集**／広報課　〒153－8573 目黒区上目黒2－19－15　☎3715－1111（コールセンター・代表）　FAX5722－8674（広報課）
区報配布のお問い合わせ　☎0120－221－523（月～土曜日9：00～17：30〈祝・休日を除く〉）　毎月2回（1・15日）発行

特集

気軽に行ける体育館を紹介します!

体を動かしたいけれど、「運動を始めるきっかけがない」「運動の仕方が分からない」などと思っているかたもいるかもしれません。そんなかたにお勧めしたいのが、区の体育館。利用しやすい料金で、健康づくりからマシントレーニングまで楽しむことができます。

今号は、八雲体育館での利用体験を紹介します。

問スポーツ振興課計画指導係(☎5722−9317、FAX5722−9754)

区立体育館の推しポイント

区立体育館のポイントは、利用のしやすさ、安心・安全であること、そして子どもからシニアまで楽しめるプログラムの豊富さです。22：00まで開館しているので、仕事や学校の帰りにも気軽に立ち寄れます。

point 1 行きたい時にふらっと行ける!

料金は1回300円

トレーニング室(※)と一般公開プログラムは、券売機でチケットを購入して利用します。

※定期券(1・3・6カ月)あり

❶八雲体育館で体験!

区民キャンパス内にあり、めぐろパーシモンホールや図書館と併設しています。

トレーニング室で

対高校生以上

「運動したいけれど、何からすればいいか分からない」から「本格的に体を鍛えたい」まで、自分に合ったトレーニングをすることができます。

初回者講習で安心スタート

初めて利用する場合、初回者講習の参加が必要です(窓口または電話で要予約)。

スタッフから体育館利用のルールや、トレーニングマシンの使い方などの説明を受けます。

トレーニング室利用者対象

無料で参加できるミニプログラム

20分程度で、トレーニング室利用者が参加できる無料のプログラムです(予約は不要、定員を超えた場合は抽選)。心身をリラックスさせるストレッチや、筋力維持を目的とした筋トレを教わることができます。

体験したのは背部を鍛える「ラットプルダウン」力を入れるポイントを直接聞けます

トレーナーに相談しながら無理なくトレーニング

利用者の目的に沿って、負荷のかけ方や姿勢などマシンの具体的な使い方を教えてもらいます。レクチャーを受けながら、実際に体験できます。

マシンは全16種類!

▲リカンベントバイク

▲チェストプレス

有酸素運動マシン
- トレッドミル(ランニングマシン)
- リカンベントバイク

ほか

筋力運動マシン
- ダンベル
- チェストプレス

ほか

健康体力相談を実施しています

健康や運動に関する悩みについて、医師や栄養士、健康運動指導士などに相談し、専門家の立場から個人に合った健康づくりのアドバイスを受けられます(要予約)。詳細は八雲体育館Web(コード❶)をご覧ください。

❶

メディカルチェック(第1〜3土曜日13：30〜18：00のうち90分)

心電図の測定をしながらバイクをこぎ、心肺機能を循環器医や看護師、健康運動指導士がチェックします。

スポーツ整形相談(第4・5土曜日14：30〜18：00のうち30分)

整形外科医や健康運動指導士が運動に関するアドバイスをします。

スポーツ栄養相談(第4土曜日15：40〜18：00、第5土曜日14：30〜18：00のうち30分)

スポーツ時のエネルギー所要量や栄養チェックなどを栄養士がアドバイスします。

お悩み相談(日時はお問い合わせください。1回30分)

運動不足や体力低下などの悩みについて健康運動指導士がアドバイスします。

point 2

いつでもトレーニング方法を聞けて安心!

トレーニング室にスタッフが常駐

スタッフにトレーニングマシンの使い方などを相談できるので、初心者でも安心して利用できます。

point 3

やってみたかったフィットネスを体験!

予約不要の一般公開プログラム

午前・午後・夜間の枠があり、さまざまな種類のプログラムを予約なしで楽しめます。

場八雲1－1－1　区民キャンパス内
☎5701－2984、FAX5701－2985
〈施設〉
体育室、トレーニング室

一般公開プログラムで

体育館ごとに、特色を生かした一般公開プログラムを実施しています。

夕方以降に開催するプログラムもあるので、仕事や学校の帰りにも参加できます。また、バドミントンや卓球のラケット、剣道の防具は貸し出しも行っています(有料)。詳細は区Web(コード❷)をご覧ください。

❷

プログラムは全16種類!

プログラムのスケジュールは区Web(コード❷)をご覧ください。

- ゆったり太極拳
- パンチングエクササイズ
- シェイプボディ
- マットピラティス(※1)
- 音楽体操
- リズム体操
- バレーボール
- 卓球
- バドミントン
- トリム体操(※2)
- こども剣道
- スポーツ広場
- エアロビクス
- リラックスヨガ
- エンジョイフィットネス
- 親子ふれあいタイム(無料)

※1 体幹を強化し身体全体のバランスを整える
※2 ストレッチや簡単な筋トレを楽しむ

チケットプレゼント

八雲体育館で使用できる利用チケットを20人にプレゼントします。

詳細は5面をご覧ください

区内にある5つの体育館

区内には、地区ごとに5つの体育館があります。休館日など詳細は、区Web(コード❸)をご覧ください。

❸

開館時間　9：00～22：00
トレーニング室・一般公開プログラム利用料
1回300円(16歳以上、65歳以上、障害があるかたは150円)

❷駒場体育館

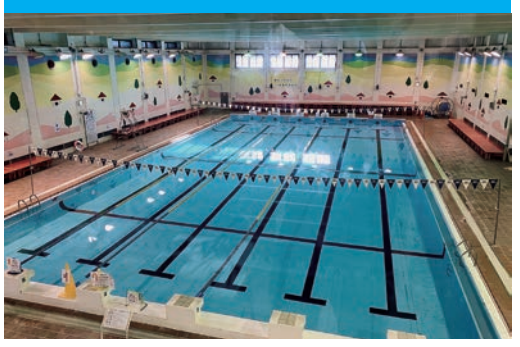
場駒場2－19－39
☎3485－7761、FAX3485－3926

●幼児から高齢者まで幅広い年代が参加できる教室やイベントを実施
●区立体育館で唯一、屋内ランニングコースがある

〈施設〉
体育室、トレーニング室、屋内ランニングコース、屋内温水25mプール、庭球場、ゲートボール場
※設備整備のため、3月10日(月)～19日(水)休業

❸区民センター体育館

場目黒2－4－36
☎3711－1139、FAX3711－2594



●スタジオではヨガ、ピラティス、バレエ、エアロビクスなど豊富なプログラムがある
●区立プールで唯一、屋外50mプール(夏季のみ)がある

〈施設〉
体育室、トレーニング室、スタジオ、屋内温水25mプール、屋外50m・幼児プール(夏季のみ)、庭球場

❹碑文谷体育館

場碑文谷6－12－43
☎3760－1941、FAX3760－1943

●土・日曜日はピラティス、スナッグゴルフ、野球・フェンシングなど親子向けの教室が充実
●総合型地域スポーツクラブ「スポルテ目黒」の活動拠点。一部の種目は教室期間終了後もスポルテ目黒で継続できる。詳細はスポルテ目黒(☎5768－0064)へお問い合わせください

〈施設〉
体育室、野球場、庭球場
※トレーニング室はありません

❺中央体育館

場目黒本町5－22－8
☎3714－9591、FAX3714－9540

●競技場(**左写真**)は区立体育館で最も広い
●区立体育館で唯一、武道場(剣道、柔道、弓道など)とエアライフル場がある

〈施設〉
競技場、第1格技場(畳)、第2格技場(フローリング)、弓道場、トレーニング室、スタジオ、エアライフル場

他にも区施設として、砧野球場・サッカー場や宮前公園庭球場があります。詳細は区Web(コード❸)をご覧ください。

他にも、申し込み制の教室・イベントがあります。詳細は4面へ

体育館の教室・イベント

場 問 各体育館

申 区Web(コード❶)、ハガキ・FAX(希望教室・イベント名、時間を選ぶものは希望時間、住所、氏名〈ふりがな〉、電話・FAX、年齢、性別、学年、在勤・在学・在園者は所在地・名称を記入)で、申込期限(必着)までに、希望体育館へ。窓口申し込み可

※介助が必要なかたは介護者同伴
※費用は保険料などを含む
※保護者1人につき子ども1人
※未就学児は保護者同伴

❶

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。
詳細は、区Web(コード❶)をご覧いただくか、お問い合わせください。

●駒場体育館 (〒153－0041駒場2－19－39、☎3485－7761、FAX3485－3926)

教室名など	日時	対象	定員(抽選)	費用	申込期限
知的障がい者スポーツ教室～バスケットボール	3月22日(土)9：30～11：30	1人で参加できる知的障害のある小学生以上	5人	250円	3月8日
ジュニアテニスクリニック	3月29日(土)9：00～11：00	小学3～6年生	30人	500円	3月6日
こま散歩(区内の街並みや公園を散歩する)	3月30日(日)10：00～13：00	約5km歩ける小学生以上(小学生・障害のあるかたは付添者が必要)	20人	無料	3月4日
キッズダンス	4月7日～6月16日(5月5日を除く)の毎週月曜日①16：00～17：00②17：15～18：15(各全10回)	①新小学1・2年生②新小学3～6年生	各20人	5,000円	3月20日
すっきりヨガ	4月11日～5月30日の毎週金曜日14：00～15：00(全8回)	16歳以上	40人	4,000円	3月24日

●区民センター体育館 (〒153－0063目黒2－4－36、☎3711－1139、FAX3711－2594)

教室名など	日時	対象	定員(抽選)	費用	申込期限
初心者ジュニアテニス教室	4月1～3日①②9：00～10：00③④10：00～11：00、4月4日①②11：00～12：00③④12：00～13：00(各全4回)	①4・5歳(新年長)と保護者②新小学1年生と保護者③新小学2・3年生④新小学4～6年生	①②各10組③④各15人	①②1組2,000円③④2,000円	3月11日
初心者ランニング教室	4月5日(土)16：45～17：45	16歳以上	15人	500円	3月14日
障害者ふれあいトレーニング教室(ボッチャ、ストレッチなど)	4月16日(水)15：00～16：00	16歳以上の障害のあるかた	10人	150円	3月26日
剣道無料体験会	4月22日(火)・25日(金)①16：00～17：00②17：00～18：30(各全2回)	小学生以上(②は防具着用)	各10人	無料	4月1日
水あそびマスター教室(水難事故から身を守る方法)	4月26日(土)11：00～11：55	小学生	10人	500円	4月4日

●碑文谷体育館 (〒152－0003碑文谷6－12－43、☎3760－1941、FAX3760－1943)

教室名など	日時	対象	定員(抽選)	費用	申込期限
月曜日の脂肪燃焼ダンスエクササイズ	4月7日～5月26日(5月5日を除く)の毎週月曜日20：15～21：15(全7回)	20歳以上	15人	3,500円	3月2日
ダイナミックストレッチ	4月9日～5月28日の毎週水曜日11：30～12：30(全8回)	20歳以上	20人	4,000円	3月2日
自分磨きフィットネス	4月9日～5月28日の毎週水曜日13：00～14：00(全8回)	20歳以上	23人	4,000円	3月2日
チャイルドスポーツ教室(走る、跳ぶなど運動に必要な動作の向上)	4月9日～5月28日の毎週水曜日①16：00～17：00②17：15～18：15(各全8回)	①5・6歳の未就学児②新小学1・2年生	各15人	4,000円	3月2日
フローヨガ	4月10日～5月29日の毎週木曜日16：00～17：00(全8回)	20歳以上	15人	4,000円	3月2日

●中央体育館 (〒152－0002目黒本町5－22－8、☎3714－9591、FAX3714－9540)

教室名など	日時	対象	定員(抽選)	費用	申込期限
バスケットボールクリニック	3月22日(土)①9：00～10：20②10：40～12：00	小学①1～3年生②4～6年生	各40人	無料	3月3日
理学療法士による「姿勢改善」筋力トレーニング	4月9日～6月18日(4月30日を除く)の毎週水曜日①9：30～10：30②11：00～12：00(各全10回)	60歳以上	各20人	5,000円	3月26日
産後ヨガwithベビー	4月10日～6月19日(5月1日を除く)の毎週木曜日10：00～11：00(全10回)	2カ月～ハイハイ前の乳児と、産後1カ月後医師から運動許可が出ている母親	12組	1組5,000円	3月22日
スローエアロビクスダンス教室	4月11日～6月20日(5月2日を除く)の毎週金曜日9：15～10：15(全10回)	16歳以上	18人	5,000円	3月26日
エアロビクスダンス教室	4月11日～6月20日(5月2日を除く)の毎週金曜日10：30～11：30(全10回)	16歳以上	18人	5,000円	3月26日
親子体操教室	4月14日～6月9日(5月5日を除く)の毎週月曜日①10：00～10：50②11：00～12：00(各全8回)	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4,000円	3月31日

●八雲体育館 (〒152－0023八雲1－1－1　区民キャンパス内、☎5701－2984、FAX5701－2985)

教室名など	日時	対象	定員	費用	申込期限
健康運動指導士によるお悩み相談	3月6日(木)①14：00～14：30②14：45～15：15	16歳以上	各1人(先着)	無料	当日まで
ランニングに活かせる講座「身体の調子を整えよう！コンディショニングストレッチ」	3月8日(土)10：00～11：00	16歳以上	25人(抽選)	500円	3月1日
ランニングに活かせる講座「記録更新を目指した身体作り！トレーニングエクササイズ」	3月8日(土)11：15～12：15	16歳以上	25人(抽選)	500円	3月1日
健康運動指導士による月イチ講座「まだ筋トレしてますか??古武術的筋トレのすすめ」	3月19日(水)19：30～21：00	16歳以上	30人(抽選)	500円	3月8日
栄養講座「腸内細菌でイキイキ食生活」	3月22日(土)14：30～15：30	16歳以上	10人(抽選)	無料	3月15日
やさしいピラティス	4月8日～5月20日(4月29日、5月6日を除く)の毎週火曜日10：50～11：50(全5回)	16歳以上	50人(抽選)	2500円	3月29日
ゆっくりプログラム「日常生活動作UP教室」	4月8日～6月24日(4月29日、5月6日を除く)の毎週火曜日9：30～10：30(全10回)	60歳以上	30人(抽選)	5000円	3月29日
テニス教室 場宮前公園庭球場(八雲3－19－12)	4月8日～6月24日(4月29日、5月6日を除く)の毎週火曜日13：00～15：00(全10回)	中学生以上の①未経験者・初心者②初級者・経験者	各20人(抽選)	5,000円	3月6日

MEGURO PRESENT　抽選20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！

区内にある体育館はいくつ？

ヒントは2・3面

問広報課（☎5722－9486、FAX5722－8674）

今月のプレゼント　**八雲体育館のトレーニング室または一般公開プログラム利用券(1回分)**

※初めてトレーニング室を利用するかたは初回講習(要予約)の参加が必要
※体育館の詳細は2・3面をご覧ください

対区内在住者
申区Web(コード❶)、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、住所、氏名、年代を記入)で、2月28日(必着)までに、広報課(〒153－8573目黒区役所〈住所不要〉)へ。当選者の発表は、引換券の発送をもって代えさせていただきます

❶

スポーツ

目黒区体育祭春季大会

区民の皆さんが日頃励んでいるスポーツの練習の成果を試す場として開催しています。

❷

種目		日程・開始時間	会場	対象	申込期間
ソフトテニス		3月29日(土) 8：30	駒沢オリンピック公園	中学生	2月15日～3月14日
ソフトボール	予選	4月6日(日) 9：00	碑文谷体育館	18歳以上の女子	2月15日～3月14日
	決勝	4月13日(日) 9：00			
ミニバレー		4月6日(日) 9：00	八雲体育館	中学生以上	3月3～28日
卓球		4月6日(日) 9：00	駒場体育館	18歳以上	3月12～19日
フェンシング		4月6日(日) 9：00	碑文谷体育館	小学生以上	3月12～26日
サッカー		4月13日(日) 8：30(※)	砧サッカー場	小学生	2月22日～3月21日

※砧サッカー場の工事状況により日程が変更になる場合あり

対区内在住・在勤・在学者、目黒体育協会の加盟団体(スポーツの学生連盟加入者を除く)
¥100～10,000円(小・中学生は半額。保険料が必要な場合あり)
主催　目黒区
申競技要項(体育館〈下記参照〉で配布。区Web〈コード❷〉から印刷可)に添付の申込書、参加資格が確認できるもの(学生証など)を、申込期間(9：00～21：00に受け付け。最終日は17：00まで)に、体育館または申込先へ持参

体育館　駒場体育館(駒場2－19－39)、区民センター体育館(目黒2－4－36)、碑文谷体育館(碑文谷6－12－43)、中央体育館(目黒本町5－22－8)、八雲体育館(八雲1－1－1　区民キャンパス内)

問目黒体育協会(☎5722－8088、FAX5734－1032)

スポーツ

目黒区スポーツ表彰
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ました

今年度第2回表彰式を、1月27日に総合庁舎で行い、27人のかたと7団体を表彰しました(敬称、大会名称略。コード❸)。

❸

氏名・団体名(所属ほか)	大会区分・種目・成績
村井海人 (区内在住)	国際大会・水泳男子50m背泳ぎ・3位
大矢華乃 (自由ヶ丘学園高等学校)	国際大会・レスリング女子46kg級・3位
関戸香梨奈 (自由ヶ丘学園高等学校)	国際大会・レスリング女子53kg級・3位
齋藤優凜 (目黒学院高等学校)	国際大会・ポールダンスprofessional Overall,Art・1位
濱椋太郎 (目黒日本大学高等学校)	国際大会・陸上競技男子100m・1位
吉越奏詞 (区内在住)	国際大会・パラ馬術Para Grand Prix BⅡ、Para Grand Prix Freestyle Ⅱ・1位
杉野玲花 (八雲学園中学校)	全国大会・空手道女子個人形・優勝
小野千代 (目黒区卓球連盟)	全国大会・ラージボール卓球女子シングルス50・1位
長尾智之 (区内在住)	全国大会・水泳4×50mメドレーリレー・1位
太田瑛斗 (日本工業大学駒場高等学校)	関東大会・レスリング男子グレコローマン92kg級・1位
芳垣理乃 (区内在住)	関東大会・柔道中学生女子の部・優勝
河野美佳 (目黒日本大学高等学校)	関東大会・水泳女子50m自由形・1位
渡邉扶佐子 (目黒区ソフトテニス連盟)	関東大会・ソフトテニスシニア女子50・優勝
児玉颯飛 (目黒日本大学高等学校)	関東大会・相撲少年個人・1位
石坂朱 (目黒日本大学高等学校)	都大会・バドミントン女子シングルス・1位
杉山慎太朗 (目黒日本大学高等学校)	都大会・バドミントン男子シングルス・1位
大岩真海羽 (目黒日本大学高等学校)	都大会・水泳男子100m平泳ぎ、200m平泳ぎ・1位
日比野穣 (都立桜修館中等教育学校)	都大会・陸上競技中学男子共通800m・1位

氏名・団体名(所属ほか)	大会区分・種目・成績
勝原鈴菜 (都立桜修館中等教育学校)	都大会・陸上競技高校1年生女子走幅跳・1位
山﨑夏奈 (日本工業大学駒場高等学校)	都大会・陸上競技高校女子やり投・1位
一言庸夫 (目黒区陸上競技協会)	都大会・陸上競技男子Gクラス800m・1位
酒井美奈子 (目黒区陸上競技協会)	都大会・陸上競技女子fクラス砲丸投・1位
二見将夫 (目黒区陸上競技協会)	都大会・陸上競技男子Cクラス800m・1位
井村結香 (都立桜修館中等教育学校)	都大会・陸上競技高校女子100m・1位
新沼宏之 (目黒区ソフトテニス連盟)	都大会・ソフトテニスシニア男子70・優勝
谷戸璃音 (目黒日本大学高等学校)	都大会・バドミントン男子シングルスⅠ部・優勝
杉山優那 (目黒日本大学高等学校)	都大会・テニス女子シングルス・優勝
八雲学園高等学校空手道部	国際大会・空手道ジュニア女子団体形・1位
石坂朱 前田知花 (目黒日本大学高等学校)	都大会・バドミントン女子ダブルス・1位
目黒日本大学高等学校 バドミントン部	都大会・バドミントン女子団体・1位
目黒日本大学高等学校 ソフトボール部	都大会・ソフトボール女子・優勝
目黒日本大学高等学校 ダンス部	都大会・ダンスCブロックスモールクラス・優勝
目黒日本大学高等学校通信制 バドミントン部	都大会・バドミントン男子団体・1位
目黒学院高等学校 ラグビーフットボール部	都大会・ラグビーフットボール東京都第一地区・優勝

問スポーツ振興課管理係(☎5722－9690、FAX5722－9754)

引っ越しをするかたへ

引っ越しをする時は、住所変更や不用品の処分など、さまざまな手続きが必要です。3～5月は、住民票の異動などで窓口が混雑します。引っ越し関連の手続きには、オンラインでできるものが多数あります。区のデジタルサービスを集約したサイト「デジタル区役所(7面参照)」をぜひご活用ください。

住所変更が必要です

住民票は、個人の居住関係を証明し、選挙人名簿、国民健康保険、国民年金、義務教育の就学などの基礎となります。住所を変更する場合は、必ず届け出ましょう。詳細は区Web(コード❶)をご覧いただくか、お問い合わせください。

問戸籍住民課住民記録係(☎5722－9884、FAX5721－7814)

❶

住所を変更する際に必要な届け出

手続き	期間	必要なもの	
転出届(区外に引っ越す)	引っ越し予定日の14日前から引っ越し後14日以内	●印鑑登録証 ●国民健康保険の資格確認書または被保険者証 ●後期高齢者医療の資格確認書または被保険者証 ●介護保険被保険者証	●マイナンバーカード ●住民基本台帳カード ●在留カードまたは特別永住者証明書 ※上記がないかたは本人確認書類(運転免許証、パスポートなど)の提示が必要。顔写真がないもの(健康保険証、年金手帳など)は2点を提示
国外への転出届(国外で原則1年以上住む)			
転入届(区外から引っ越してきた)	引っ越した日から14日以内	●転出証明書(前住所地で発行) ※国外から転入する場合はお問い合わせください	
転居届(区内で引っ越した)		●国民健康保険の資格確認書または被保険者証 ●後期高齢者医療の資格確認書または被保険者証 ●介護保険被保険者証	

転出届は、オンライン・郵送での手続きが可能です

オンラインで手続きする場合(マイナポータル)は、マイナンバーカードが必要です。待ち時間のないオンライン・郵送での手続きをご検討ください。詳細は区Web(コード❷)をご覧ください。

❷

転入・転居の際は、マイナンバーカードの手続きが必要です

区に転入したかた(コード❸)
90日以内に継続利用の手続きが必要です。 ❸

区内で転居したかた(コード❹)
カードの記載内容の変更が必要です。 ❹

手続きはこちらの窓口へ

受付時間　月～金曜日8：30～17：00(祝・休日を除く)
総合庁舎のほか、地区サービス事務所(東部を除く)でも手続きできます。

●総合庁舎本館1階戸籍住民課
※住民票の写し・印鑑登録証明書の発行は、土曜日・原則第2日曜日10：00～16：30(祝日を除く)

●臨時窓口を開設します
時3月1・22・29日、4月5日の土曜日、
3月9・30日の日曜日10：00～16：30

取り扱い業務　転出・転入・転居届、印鑑登録
※マイナンバーカードがあるかたは持参
※国外転入などの他市区町村に確認が必要な一部の手続きは、受け付けできない場合あり

事前チェックで混雑回避

窓口混雑情報サイト「目黒区なう！」

戸籍住民課の窓口の待ち人数を、区Web(コード❺)で確認できます。混雑回避にご協力ください。

❺

●地区サービス事務所(東部を除く)

北部地区サービス事務所
(大橋1－5－1　クロスエアタワー9階、☎3496－5208、FAX3496－7030)

中央地区サービス事務所
(中央町2－9－13　食販ビル内、☎5722－9885、FAX3715－4953)

南部地区サービス事務所
(碑文谷1－18－14　碑小学校内南西側、☎3719－2071、FAX3719－2117)

西部地区サービス事務所
(柿の木坂1－28－10、☎5731－2500、FAX5731－2503)

ごみの出し方

粗大ごみや多量のごみを処分する場合は、事前の申し込みが必要です。早めにお申し込みください。

ごみの不法投棄は厳しく処罰されます。
排出ルールを守り、正しく処分してください。

問清掃事務所(☎3719－5345、FAX3719－5064)

ごみの種類	申込先など
粗大ごみ(一辺がおおむね30cm以上のもの)	●目黒区粗大ごみ受付センター ☎5715－0053 (月～土曜日8：00～19：00) インターネット受け付け(コード❻) ❻
多量のごみ(1回に45L袋で5袋以上は有料です。清掃事務所にご相談ください)	●目黒区清掃事務所 ☎3719－5345 (月～土曜日8：00～16：25)
エアコン、テレビ、冷蔵庫・冷凍庫、洗濯機・衣類乾燥機	●購入店舗 ●家電リサイクル受付センター(コード❼) ☎0570－087200 (月～金曜日9：00～17：00) ❼

※処分費用は、各申込先にお問い合わせください

ごみの種類	申込先など
新聞・雑誌類・段ボールなどの古紙	●町会・自治会などの集団回収 (コード❽。7面参照) ❽
家庭用パソコン	●パソコンメーカー メーカーが不明な場合や自作パソコンは、パソコン3R推進協会(☎5282－7685)にお問い合わせください。 ●宅配便による自宅回収(コード❾) 小型家電リサイクル法の協定事業者・リネットジャパン株式会社と協定を締結し、不要なパソコン・小型家電の宅配便による回収を実施しています。 ❾
有害性・危険性のあるもの、特殊なもの	●購入店ほか(コード❿) プロパンガス等のボンベ、石油類(ガソリン・灯油・塗料など)、薬品類、消火器、ピアノ、耐火金庫、自動車等のバッテリー・タイヤ、土・砂ほか ❿

デジタル区役所をご利用ください

問DX戦略課
(☎5722－9245、FAX5721－7810)

デジタル区役所は、区が提供するデジタルサービスをより便利に利用していただけるようにまとめたサイトです。区Web(コード⓫)や区LINE公式アカウントからアクセスできます。

転出届の提出や転入(転居)時の来庁予定連絡などのオンライン手続き、粗大ごみ処理の申し込みなどができます。ぜひご利用ください。

⓫

賃貸住宅の入退去でトラブルに遭わないために

就職や転勤、進学などによる引っ越しが多くなる時期です。消費生活センターには賃貸住宅に関するトラブルの相談が数多く寄せられています。トラブルにならないためのポイントを知っておきましょう。

困った時は**消費生活センター**に相談してください
相談専用電話　☎3711－1140
受付時間　月～金曜日9：30～16：00(祝・休日を除く)

トラブルを避けるためのポイント

契約前のポイント

契約書類の内容をしっかり確認しましょう

契約した後に、借り主に不利な条件が分かったとしても、条件の変更は難しいことが多いため、注意が必要です。

・賃貸の期間や賃料
・どのような行為が禁止されているか
・特約により借り主が一方的に不利になることはないか
・退去時の原状回復に要する費用負担はどうなっているか

退去時のポイント

立ち会いによる物件確認と精算内容の説明を求めましょう

住宅を通常の住まい方をした上で発生する傷や汚れ、経年劣化による損傷は、借り主に原状回復の義務はありません。しかし、入居時の物件の様子が分かるものがないと、原状回復の費用負担でトラブルになることがあります。

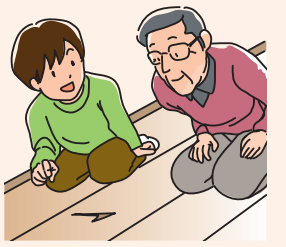
住宅を退去する時は、必ず立ち会いを行い、貸主から提示された精算内容はきちんと説明してもらうようにしましょう。

入居前のポイント

物件の現状をしっかり把握しておきましょう

入居する前に、床や壁に傷や汚れがないかなど、貸主と一緒に部屋の状況を確認しましょう。

確認した内容を記録しておく、傷などがあれば写真を撮って保存しておくことは、退去時のトラブル防止につながります。



入居中、設備に不具合が生じた時はどうすればいい？

住宅に備え付けの設備(ドア・鍵、給排水設備など)の不具合や雨漏りが生じた際は、慌てて修理を手配せず、まず貸主や管理会社に対応を確認しましょう。

借り主が貸主などに報告せずに修理を行った場合、費用を請求できない場合があります。

都Web(コード⓬)では、賃貸住宅トラブルをまとめた冊子「賃貸住宅トラブル防止ガイドライン」をご覧になれます。

⓬

ご存じですか？

雑がみはリサイクルできます！

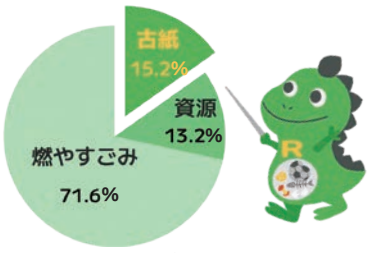
問清掃リサイクル課計画普及係(☎5722－9883、FAX5722－9573)

段ボールや新聞紙以外にもリサイクルできる雑がみをご存じですか。雑がみは、古紙回収に出すことができ、再生紙に生まれ変わります。古紙回収の詳細は区Web(コード⓭)をご覧ください。

⓭

雑がみが燃やすごみに捨てられています

区の燃やすごみの15.2％が古紙で、このうちの多くが雑がみです。雑がみを古紙回収に出すことで、ごみをさらに減らすことができます。



4年度家庭ごみ組成分析調査

雑がみってどんなもの？

食品やティッシュペーパーなどの紙箱、チラシ・パンフレット、封筒、紙袋、包装紙、コピー用紙、カレンダーほか。
※紙以外の素材(金具、フィルム、シール、粘着テープなど)は取り除く

古紙回収に出せないものがあります

・防水加工の紙　・感熱紙(レシートなど)　・圧着ハガキ　・写真
・アルミコーティングの紙(裏が銀色の紙パック、金銀の折り紙など)
・シュレッダー紙　・紙くず　・ティッシュペーパー　・カーボン紙
・汚れや臭いのある紙　・紙製卵パック　・本のハードカバーの部分
・紙製緩衝材　ほか

出し方簡単！

雑がみは雑誌に挟んで出すか、紙袋に入れて出しましょう。

分別のヒント
不用な紙袋をごみ箱の横に置くだけで、ごみとの分別も簡単です。

4月にこども家庭センターを開設します

笑顔あふれるまちを実現するための拠点となる、こども家庭センターを、4月1日に開設します。旧鷹番保育園の建物を利用し、子ども家庭支援センターが行っていた相談業務を総合庁舎から移転するとともに、妊娠届の受け付け・母子健康手帳の交付などを実施します。詳細は区Web(コード❶)をご覧ください。

❶

問子ども家庭支援拠点整備課(☎5722－9627、FAX5722－9684)

相談はこちらへ

場鷹番2－16－15(旧鷹番保育園)
☎5722－9743(4月から)
時月～金曜日8：30～17：15
(祝・休日、年末年始を除く)

子育ての悩み

- 育てにくさがある
- 子どもといるのがつらい・イライラする
- 子どもを怒鳴ったり、たたいたりしてしまう　ほか

子どもの悩み

- 家族や学校のことで不安がある
- 家に帰りたくない　ほか

出産や子育てに関する事業も行います

妊娠届の受け付け・母子健康手帳の交付、妊婦面接(ゆりかご・めぐろ)などの妊産婦のかたを対象とした事業を実施します。

子どもの虐待や養育が心配な家庭、子育てを見守る地域のかたからのご相談をお受けします

家庭の悩み

- 育児の協力者がいない
- 親子不和　ほか

地域のかたの心配

- 傷やあざのある子どもを見かける
- 戸外に閉め出されている子どもがいる
- 親の怒鳴り声と子どもの泣き声が聞こえる
- 親が子どもをたたいているのを見た　ほか

子育てふれあいひろばも準備中です

おもちゃ・絵本などでの遊びや外遊びができる子育てふれあいひろばを設置する予定です。開設時期は、決まり次第お知らせします。

子どもたちにさまざまな遊びと居場所を 子ども教室

子ども教室は、地域の人材を活用しながらさまざまな体験ができる機会と、放課後などに安全・安心に過ごせる居場所を提供する事業です。区内16カ所の小学校で実施し(下表参照)、教室の内容は、団体によって異なります。詳細は区Web(コード❷)、または学校で配布するチラシをご覧ください。

❷

問生涯学習課青少年・地域教育支援係(☎5722－9279、FAX3715－3099)

教室名	会場	開催日	内容
駒ちゃん広場	駒場小学校、駒場野公園ほか	放課後、土・日曜日、長期休業	将棋、フラワーアレンジメント、理科実験、工作、ミニバレー、チアダンスほか
すげかりフレンズシップクラブ	菅刈小学校、菅刈住区センター、菅刈公園	土・日曜日、祝・休日、長期休業	生け花、茶道、そろばん、ヨガ、囲碁ほか
KIPP中目黒	中目黒小学校	放課後、土曜日	科学、テクノロジー、アート、算数、英語
Dendo Children School	田道小学校ほか	土曜日、長期休業	工作、漢字検定、生け花、琵琶、ダンス、体幹トレーニング、ヨガほか
しもめ土曜スクール	下目黒小学校	土・日曜日、長期休業	生け花、書道、料理、工作、裁縫、ヨガ
不動わくわくアカデミー	不動小学校	主に水・土曜日	漢字検定、フラワーアレンジメント、将棋ほか
おたのしみスクール上目黒	上目黒小学校	放課後、土曜日	読み聞かせ、生け花、話し方、工作、グランドゴルフほか
サタデースクール油面	油面小学校、油面住区センター	主に土曜日	絵画、書道、茶道、天体観測、野球、ミニバスケット、チアリーディング、水泳ほか
月光原あそび塾	月光原小学校	放課後、土・日曜日、祝・休日	フラワーアレンジメント、読み聞かせ、沖縄民舞、漢字検定、スポーツ、工作ほか
ポップアップクラブむかいはら	向原小学校	水・土曜日、長期休業	手芸、生け花、茶道、料理、英会話、ミニテニス
くすのき子ども教室	碑小学校	放課後、土・日曜日、長期休業ほか	自由遊び、将棋、手芸・工作、チアリーディング、ボードゲームほか
はらまちチャレンジ教室	原町小学校	放課後、土・日曜日、夏休み	書道、フラワーアレンジメント、読み聞かせ、将棋、工作、バドミントンほか
中根アフタースクール	中根小学校、中根住区センター	放課後、土・日曜日、祝・休日、長期休業	科学、テクノロジー、アート、漢字、英語、算数・数学検定、フラワーアレンジメント、野球ほか
子ども教室「みどり」	緑ヶ丘小学校	月～土曜日、長期休業	目黒ばやし、実験、書道、折り紙、ミニバレー、ダンス、ドッジボールほか
宮前小学校みやっCO－LABO	宮前小学校	放課後、土曜日、長期休業	管楽器、書き初め、フラワー、工作、ドッジボール、バスケットボール
ひがしねぴかぴかクラブ	東根小学校、東根住区センター	土・日曜日、長期休業	工作、料理、ヨガ、フラダンスほか

運営団体を大募集！

現在、子ども教室が未実施の小学校があります。教育委員会では、子ども教室に関心があるかた・団体の立ち上げ・運営をサポートしています。また、実施団体でのお手伝いも募集しています。詳細はお問い合わせください。

どんな人が子ども教室を運営しているの？

子ども教室は、PTAや住区住民会議などの地域のかたで構成された団体が運営しています。

凡例時日時　場会場　内内容　師講師　対対象　定定員　¥費用　申申し込み　問問い合わせ　Web ウェブサイト　◎電話で問い合わせなどが難しいかたはFAXをご利用ください

お知らせ

碑文谷保健センターは3月28日で業務を終了します

碑文谷保健センターは、施設の老朽化と児童相談所の設置などに向けた準備のため、3月28日で業務を終了します。詳細は区Web(コード❶)をご覧ください。❶

4月からの主な受付窓口は次のとおりです。
※3月31日(月)は、総合庁舎本館3階保健予防課で受け付け

保健予防課
- ●医療費助成の申請(精神・難病)・精神障害者保健福祉手帳の申請ほか

地域保健課(総合庁舎本館3階)
- ●保健相談(母子・精神・歯科・栄養ほか)　●乳幼児健診
- ●妊娠届の受け付け・母子健康手帳の交付　●妊婦面接　ほか

- ●妊娠届のオンライン申請開始に伴い、戸籍住民課と地区サービス事務所の妊娠届の受け付け・母子健康手帳の交付は3月31日で終了します
- ●こども家庭センター(8面参照)で、妊娠届の受け付けと母子健康手帳を交付します
- ●腸内細菌検査(検便)は3月12日で受け付けを終了します。民間検査機関をご利用ください

問碑文谷保健センター保健サービス係(☎3711－6446、FAX5722－9330)

お知らせ

会食サービス(4～9月)の利用者を募集します

地域のかたと一緒に栄養バランスのとれた食事を取り、食生活の改善を図るサービスです。栄養士による栄養相談も行います。詳細は区Web(コード❷)をご覧いただくか、お問い合わせください。❷

会場	日時(祝・休日を除く)ほか	定員(抽選)
高齢者センター(目黒1－25－26　田道ふれあい館内、☎5721－2291)	毎週月・木曜日12：00～13：00　対60歳以上	各20人
こぶしえん(下目黒6－18－2、☎5722－5550)	毎週金曜日12：00～13：00	12人
特別養護老人ホーム中目黒(中目黒5－7－35、☎5704－3631)	毎週火曜日12：00～13：00	15人
特別養護老人ホーム東山(東山3－24－6、☎3791－8451)	毎週木曜日12：00～13：00	15人
特別養護老人ホーム東が丘(東が丘1－6－4、☎5481－5639)	毎週金曜日12：00～13：00	15人
さんホーム目黒(目黒3－20－8、☎6303－3137)	毎週水曜日12：00～13：00	15人

地域包括支援センター(月～土曜日8：30～19：00。土曜日は17：00まで。祝・休日を除く)
- ●北部(大橋1－5－1　クロスエアタワー9階、　☎5428－6891、FAX3496－5215)
- ●東部(総合庁舎本館1階、☎5724－8030、FAX3715－1076)
- ●中央(中央町2－9－13　食販ビル内、　☎5724－8066、FAX5722－9803)
- ●南部(碑文谷1－18－14　碑小学校内南西側、☎5724－8033、FAX3719－2031)
- ●西部(柿の木坂1－28－10、☎5701－7244、FAX3723－3432)

対次のいずれかに該当する区内在住者
①65歳以上で一人暮らし
②世帯全員が65歳以上
③日中、65歳以上のみになる
¥1食400円
申3月3日までに、総合庁舎本館2階高齢福祉課、地域包括支援センター(下記参照)、各会場(左表)の窓口へ

問高齢福祉課いきがい支援係(☎5722－9837、FAX5722－9474)

7年度

いこいの家講習会

❸

区内在住の60歳以上のかたを対象に、初めてのかたにもわかりやすい講習会を開催します。詳細は、募集案内(老人いこいの家・高齢者センターなどで配布)、または区Web(コード❸)をご覧ください。

問高齢福祉課いきがい支援係(☎5722－9719、FAX5722－9474)

時5月～8年2月(実施回数は講習種目により異なる)
¥原則無料(材料費・テキスト代などが必要な場合あり)
申往復ハガキ(1枚につき1講習種目。同一講習種目は1会場のみ申し込み可)に、いこいの家名、希望講習種目名、住所、氏名(ふりがな)、電話、年齢、性別、竹の子クラブ(旧老人クラブ)加入の有無と、返信ハガキに住所・氏名を書いて、3月10日(必着)までに、高齢福祉課いきがい支援係(〒153－8573目黒区役所〈住所不要〉)へ

※各講習種目は定員があります。受講の可否は3月末にお知らせします

いこいの家名	講習種目名・開催日程
駒場(駒場1－26－6)	・皆で元気になろう体操で　時第3金曜日午後 ・みんなの歌の会　時第4月曜日午前
菅刈(青葉台2－10－18)	・骨盤体操　時第1金曜日午前 ・楽しい大人の塗り絵　時第2月曜日午後
東山(東山2－24－30)	・みんなで唄いましょう　時第2金曜日午後 ・スマートフォン講習会　時第3火曜日午後 ・楽しいリラックス体操　時第3水曜日午後
烏森(上目黒3－44－2)	・だれでもできるチアダンス　時第2火曜日午前 ・歌をうたおう　時第4金曜日午後
上二(上目黒2－10－4)	・皆で歌おうポップスコーラス　時第3火曜日午前 ・骨盤体操　時第3木曜日午前
田道(目黒3－1－18)	・心うれしい季節の塗り絵　時第2月曜日午前 ・フラダンス　時第4月曜日午前
三田分室(三田2－10－33)	・スマートフォン講習会　時第2金曜日午後 ・ストレッチ体操　時第3火曜日午後
下目黒(下目黒2－20－19)	・健康気功　時第1水曜日午前 ・手縫いでハンドメイド(洋裁)　時第1木曜日午後
不動(下目黒6－8－23)	・楽しくストレッチ　時第2火曜日午前 ・みんなで元気に歌おう　時第3木曜日午前
上目黒(上目黒4－18－15)	・皆で歌おうポップスコーラス　時第2火曜日午後 ・楽しいいけばな　時第2金曜日午後
中町(中町1－6－19)	・チェアヨガ　時第1金曜日午前(＊1) ・ABCからの英会話　時第3金曜日午前
五本木(五本木2－11－29)	・しなやか体操　時第1月曜日午前 ・楽しい風景画　時第2月曜日午前

いこいの家名	講習種目名・開催日程
鷹番(鷹番3－17－20)	・スマートフォン講習会　時第1月曜日午後 ・太極拳　時第1火曜日午後
月光原(目黒本町4－16－18)	・皆で歌おうポップスコーラス　時第3木曜日午前 ・リラックス体操　時第4火曜日午前
向原(目黒本町5－22－11)	・ときめきウォーキング　時第1月曜日午前
碑(碑文谷2－16－6)	・スマートフォン講習会　時第1金曜日午前 ・チェアヨガ　時第3水曜日午前(＊1)
原町(原町2－2－14)	・ポピュラー・懐かしの歌　時第1火曜日午後 ・楽しい風景画　時第2水曜日午前
大岡山東(碑文谷3－15－5)	・骨盤体操　時第1木曜日午前 ・歌を楽しもう　時第2水曜日午前
平町(平町2－4－10)	・リラックス体操　時第1火曜日午前 ・英語で楽しもう世界昔話(グリム名作集)　時第2水曜日午前
中根(大岡山1－37－2)	・太極拳　時第3水曜日午前 ・スマートフォン講習会　時第4木曜日午前
自由が丘(自由が丘1－23－26)	・しなやか体操　時第3火曜日午前 ・簡単クラフトバンド手芸　時第3金曜日午後(＊2)
宮前分室(八雲3－22－15)	・楽しくチェアヨガ　時第1木曜日午前(＊1) ・楽しい絵手紙　時第4木曜日午前
八雲(八雲1－10－5)	・気功　時第1火曜日午前 ・みんなで唄いましょう　時第2水曜日午後 ・楽しい風景画　時第2金曜日午前
東根(東が丘1－7－14)	・筋トレとストレッチ　時第1火曜日午後 ・楽しくうたおう　時第3金曜日午後

＊1 いすを使って行うヨガ
＊2 手芸用の紙ひもで小物を作る

情報BOX

申し込みの記入例

1 タイトル
2 郵便番号・住所
3 氏名(ふりがな)
4 電話・FAX番号
5 年齢
6 性別

●対象者は原則区内在住・在勤・在学者
●記事に特に記載がない場合は、
・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

●申込先に所在地がない場合
〒153－8573
目黒区役所(住所不要)
○○○○課(申込先の宛先)

講演・講習

パソコン教室

講座名	日時	費用
ワード基礎	3月2～30日の毎週日曜日13：30～16：30(全5回)	受講料など18,810円
PCの仕組みを理解し上手に使う	3月3日(月)～6日(木)9：30～12：30(全4回)	受講料など14,300円
初めてのパソコン	3月3日(月)～6日(木)13：30～16：30(全4回)	受講料など14,850円
インターネット・メール	3月10日(月)・11日(火)13：30～16：30(全2回)	受講料など7,700円

場シルバー人材センターパソコン教室(下目黒2－20－19　下目黒住区センター内)
定各10人(先着)
申電話で、目黒区シルバー人材センターパソコン教室(☎FAX共通6420－0235)へ

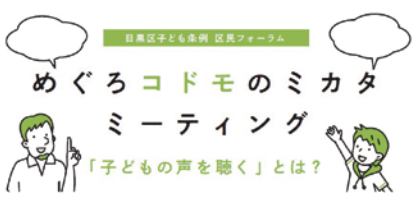
ママのためのヨガ教室

時3月7日(金)10：00～12：00
場特別養護老人ホーム中目黒(中目黒5－7－35)
対1歳6カ月未満の子どもの母親
定8人(先着)
申2月17日から、電話、FAX・Eメール(記入例1～4、保育希望者は子どもの3 5を記入)で、目黒区みどりハイム(☎080－2027－3804、✉midori_info@v01.itscom.net)、または特別養護老人ホーム中目黒(FAX5704－3635)へ

高齢者センター講習会「厚生中央病院健康講座～聴こえと補聴器の話」

時3月7日(金)14：00～15：00
場高齢者センター(目黒1－25－26田道ふれあい館内)
師厚生中央病院耳鼻咽喉科医長　永井賀子氏
対60歳以上の区内在住者。参加には高齢者センター利用登録が必要
定55人(先着)。会議アプリZoomによるオンライン参加も可
申2月17日から、電話で、高齢者センター(☎5721－2291)へ。窓口申し込み可

目黒区子ども条例区民フォーラムめぐろコドモのミカタミーティング「子どもの声を聴く」とは？



時3月9日(日)13：30～16：00
場総合庁舎本館2階大会議室
対子どもの支援関係者、福祉・教育関係者、保護者、子ども(小学生以上)、関心のあるかた
定60人(先着)
申2月16日から、区Web(コード❶)で、NPO法人めぐろ子ども支援ネットワーク(☎090－4169－2359)へ

健康な100歳を目指すあなたに！フレイルチェック会

日時	会場
①3月13日(木)14：00～16：00	中央町社会教育館(中央町2－4－18)
②3月19日(水)14：00～16：00	高齢者センター(目黒1－25－26田道ふれあい館内)

内質問票や測定機器によるフレイル(虚弱)の測定と予防のポイント
対おおむね65歳以上の区内在住者
定各10人(先着)
申2月17日から、電話で、介護保険課介護予防係(☎5722－9608、FAX5722－9716)へ

認知症サポーター養成講座～認知症について正しく学びませんか

時3月14日(金)14：00～15：30
場八雲住区センター(八雲1－10－5)
内認知症の基本的な知識と対応方法
定30人(先着)
対区内在住者
申2月17日から、電話、FAX(記入例1 3 4を記入)で、西部包括支援センター(☎5701－7244、FAX3723－3432)へ

ユネスコサイエンス教室「重心を見つけて、遊ぼう！」

時3月15日(土)14：00～16：00
場緑が丘文化会館(緑が丘2－14－23)
内重心にかかわる実験やおもちゃ作り
対小学3～6年生
定25人(先着)
¥教材費200円
主催　目黒区教育委員会
申区Web(コード❷)、FAX・Eメール(記入例1～4と学校名・学年、保護者の3を記入)で、2月17～28日に、NPO法人目黒ユネスコ協会(☎5725－6150、FAX5725－6160、✉meguro@unesco.or.jp)へ

東京科学大学博物館・目黒区教育委員会連携講座「東工大の発明品・組立式鉄筋コンクリート建築(プレコン)」

時3月15日(土)14：30～16：00
場東京科学大学(大岡山2－12－1)
内組立式鉄筋コンクリート建築(プレコン)の特徴と開発の歴史、開発者・田辺平学の紹介
師東京科学大学博物館副館長　山﨑鯛介氏
対中学生以上
定30人(抽選)
申区Web(コード❸)、電話、ハガキ・FAX(記入例1～5を記入)で、2月20日(必着)までに、生涯学習課生涯学習係(☎5722－9314、FAX3715－3099)へ

「虎に翼」に見るジェンダー(人権)

時3月18日(火)・25日(火)13：30～15：30(全2回)
場中央町社会教育館
師明治大学法学部教授　村上一博氏
定30人(抽選)
申区Web(コード❹)、電話、ハガキ・FAX(記入例1～4と年代、保育〈2歳以上の未就学児＝抽選2人〉希望者は子どもの3 5 6を記入)で、3月4日(必着)までに、中央町社会教育館(〒152－0001中央町2－4－18、☎3713－4127、FAX3792－9202)へ。窓口申し込み可

中小企業実践講座～経営戦略研究会

時3月25日(火)18：30～20：20
場中小企業センター(目黒2－4－36　区民センター内)
内先進的な企業の経営戦略
師株式会社イノフィス代表取締役社長　乙川直隆氏
対中小企業経営者ほか
定20人(抽選)
申区Web(コード❺)で、2月16日～3月19日(必着)に、産業経済・消費生活課中小企業振興係(目黒2－4－36　区民センター内)へ。窓口申し込み可
問産業経済・消費生活課中小企業振興係(☎3711－1134)

シェフから学ぶ食育「キッズキッチン」

時3月23日(日)10：00～15：00
場緑が丘文化会館(緑が丘2－14－23)
内プロから料理を学び、食について考える。子どものみ実習あり
師ラ・ロシェル総料理長　川島孝氏ほか
対小学4～6年生と保護者
定24組(先着)
¥参加費1組2,000円(追加1人につき500円)

共催　目黒区教育委員会
申往復ハガキ(記入例1～4と学校名・学年、保護者の3とアレルギーのある食材名、希望人数を記入)で、2月16日～3月9日(必着)に、一般社団法人全日本司厨士協会東京地方本部城西地区渋谷支部(〒105－0011港区芝公園3－6－22－502、☎090－3046－0843)へ。詳細は区Web(コード❻)へ

講演「戦争体験を語る」

時3月4日(火)17：00～18：30
場総合庁舎本館1階E会議室
内区内在住の戦争体験者からの戦争実体験談
定30人(先着)
申区Web(コード❼)、電話、FAX(記入例1 3 4を記入)で、2月17～28日に、総務課総務係(☎5722－9205、FAX5722－9409)へ

あいアイ講座「ことばの集い」

時4月11日～8年3月27日(1月2日、3月20日を除く)の毎週金曜日10：00～11：30(全49回)
場心身障害者センターあいアイ館(八雲1－1－8　区民キャンパス内)
内言語による意思疎通に障害があるかたが集い、集団プログラムを通じて交流を図る
師あいアイ館言語聴覚士ほか
対失語症などの言語機能障害があり、身体的支援なしで集団活動に支障なく参加できる区内在住者
定8人程度(抽選)
申電話、FAX(記入例1～6と言語機能障害などの状況を記入)で、3月14日までに、心身障害者センターあいアイ館(☎5701－2221、FAX5701－2425)へ。窓口申し込み可

↗

催し物

つるし飾り展示会

時2月22日(土)～3月2日(日)11：00～17：00
場コーポ目黒本町1階(目黒本町5－33－1)
問目黒平和通り商店街振興組合(じてんしゃ屋UNOSAWA☎3712－9653)。希望者は当日会場へ

めぐろフレイル予防フェア

時2月25日(火)10：00～12：00
場イオンスタイル碑文谷3・5階(碑文谷4－1－1)
内フレイル(虚弱)チェック、栄養の話、めぐろ手ぬぐい体操体験ほか
問国保年金課特定保健指導係(☎5722－9024)。希望者は当日会場へ

さくらプラザフェスティバル

時3月1日(土)・2日(日)10：00～16：00
場中央町さくらプラザ(中央町2－4－18)
内手芸・点字・写真などの展示、お茶席などの体験、バレエ・コーラス・楽器演奏などの発表
問中央町社会教育館(☎3713－4127)。希望者は当日会場へ

めぐろクラシックセレクション～目黒区クラシック音楽家協会コンサート

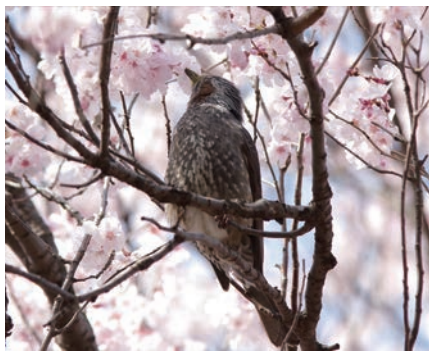
時3月9日(日)14：00開演(13：30開場)
場めぐろパーシモンホール大ホール(八雲1－1－1　区民キャンパス内)
出演　アマービレ合奏団ほか
曲目　ドボルザーク作曲・弦楽四重奏曲ヘ長調「アメリカ」ほか
¥全席自由2,000円、小～大学生1,000円。未就学児入場不可
チケット取り扱い　めぐろパーシモンホールチケットセンター窓口。発売中
共催　目黒区芸術文化振興財団
問目黒区クラシック音楽家協会(端山☎090－2751－3403)

東京音楽大学卒業演奏会

時3月17日(月)18：00開演(17：20開場)
場東京文化会館小ホール(日比谷線上野駅下車5分)
出演　6年度卒業生の成績優秀者からの選抜者
¥全席指定1,500円。別途チケット発券手数料あり(未就学児は入場不可)
後援　目黒区
チケット取り扱い　東京音楽大学チケットサイト(コード❽)
❽
問演奏会お問い合わせ窓口(☎6379－3788)
〈区内在住者招待〉
定20人(先着)
申2月17～22日に、専用Web(コード❾)へ
問東京音楽大学演奏課(☎6455－2757)
❾

初春の里山のいきもの観察

時3月20日(祝)10：00～11：30。雨天時は3月23日に延期
場駒場野公園(駒場2－19－70)
対3歳以上(小学生以下は保護者同伴)
定10人(抽選)
申往復ハガキに、記入例1～5、同伴者の3を書いて、3月5日(必着)までに、道路公園課公園活動支援係へ
問花とみどりの学習館(☎5721－0871)



図書館利用者懇談会

時3月20日(祝)10：00～11：30
場目黒本町社会教育館(目黒本町2－1－20)
定30人(先着)
申区Web(コード❿)、電話、FAX(記入例1～4を記入)で、2月16～27日に、八雲中央図書館庶務係(☎5701－2793、FAX5701－2794)へ。図書館窓口で申し込み可
❿

赤ちゃんふれあい体験会

時3月20日(祝)10：30～11：30
場子育てサロンコッコロ(柿の木坂2－27－21)
内学生と赤ちゃんが触れ合う交流会
対中学～大学生、1歳以下の子どもと保護者
定15人(先着)
後援　目黒区
申申込先Web(コード⓫)で申し込み
問子育てサロンコッコロ(☎6421－1122)
⓫

親子のためのふれあいコンサート～0歳からの音楽会

時3月22日(土)①11：00②14：30から(開場は各開演30分前)
場めぐろパーシモンホール小ホール(八雲1－1－1　区民キャンパス内)
出演　東京ユニバーサル・フィルハーモニー管弦楽団ほか
曲目　「子猫のワルツ」ほか。指揮者体験コーナーあり
¥全席自由2,500円(当日券3,000円。3歳未満の膝上鑑賞無料)
チケット取り扱い　めぐろパーシモンホールチケットセンター窓口。発売中
〈区内在住・在学・在勤者を抽選で各50人無料招待〉
詳細は問い合わせ先Web(コード⓬)をご覧ください。
⓬
共催　目黒区芸術文化振興財団
問ユニフィル事務局(☎3766－0876)

小さな田んぼでどろんこあそび！

時3月29日(土)11：00～12：00
場花とみどりの学習館
内プラ舟田んぼでいきもの探しや泥んこ遊び
対3歳～小学2年生と保護者
定8組(抽選)
申往復ハガキに、記入例1～5を書いて、3月14日(必着)までに、花とみどりの学習館(〒153－0061中目黒2－3－14　中目黒公園内、☎5721－0871)へ

スポーツ

スポーツフェスタ～スポーツ推進委員と楽しむスポーツ体験会

時3月9日(日)10：00～11：45(9：45開場)
場碑文谷体育館(碑文谷6－12－43)
種目　ボッチャ、室内用モルック(木の棒を投げる点取りゲーム)、シャフルボード(得点板に円盤を押し出して得点を競う)、卓球バレー。室内用運動靴を持参
問スポーツ振興課計画指導係(☎5722－9317)。希望者は当日会場へ

小学生駅伝大会

時3月8日(土)9：00～12：30
場砧野球・サッカー場(世田谷区喜多見1－12－2)
内1区間1kmある7区間を男女混合可の7人のチームで走る
対小学生
定30組(抽選。1組7～9人)
申申込書(各体育館で配布、砧野球場・サッカー場ホームページから印刷可)を、2月26日(必着)までに、目黒体育協会(〒152－0002目黒本町5－22－8　中央体育館内、☎5722－8088、FAX5734－1032)へ郵送・FAX・持参

スポルテ目黒特別教室～ボディケア・ピラティス

時4月7日～5月26日(5月5日を除く)の毎週月曜日①17：30～18：30②18：45～19：45(各全7回)
場碑文谷体育館
内体内から健康的に体質改善するエクササイズ
師NAGI PILATES Matworkインストラクター　山崎朋子氏
対18歳以上
定各20人(抽選)
¥保険料など1回700円
申往復ハガキ・FAXに、記入例1～5を書いて、3月2日(必着)までに、碑文谷体育館(〒152－0003碑文谷6－12－43、☎3760－1941、FAX3760－1943)へ

お知らせ

会議を公開します

会議名	日時・会場
❶地域包括ケア推進委員会 問介護保険課介護保険計画係(☎5722－9840)	3月4日(火) 18：30～20：30・総合庁舎本館2階大会議室
❷都市計画審議会 問都市計画課庶務係(☎5722－9197、FAX5722－9338)	3月18日(火) 10：00～12：00・総合庁舎本館4階特別会議室

※傍聴希望者は当日会場へ
※手話通訳希望者は❷2月25日までに予約

めぐろボランティア・区民活動センターは3月21日から仮移転します

来年度から開始する中目黒スクエア改修工事のため、3月13日から休館し、3月21日に総合庁舎本館1階に仮移転します。仮移転に伴い、開所日時を変更します。
変更後　月～土曜日8：30～17：00(祝・休日を除く)
問めぐろボランティア・区民活動センター(☎3714－2534)

7年度予算の要求内容と査定状況を公表します

政策的な判断が必要となる当初歳出予算について、予算要求時と予算案決定時の2段階で、要求内容や査定状況などの予算編成過程を公表します。
⓭
予算案決定時の内容を、総合庁舎本館4階財政課、図書館のほか、区Web(コード⓭)でご覧になれます。
問財政課(☎5722－9137)

目黒のサクラ保全事業報告会

時3月16日（日）14：00～16：00
場八雲住区センター中根一丁目会議室（中根1－10－22）
内6年度サクラ保全事業の取り組み報告、花びらの枚数から桜の樹勢を確認する花芽観察
定30人（抽選）
申区Web（コード⑭）、電話、ハガキ・FAX・Eメール（記入例1～4を記入）で、2月28日（必着）までに、みどり土木政策課施設計画係（☎5722－9745、FAX3792－2112、✉sakurahozen@city.meguro.tokyo.jp）へ ⑭

3月1～7日は春の火災予防運動期間です

空気が乾燥し火災が発生しやすく、また風が強く延焼拡大する危険が高くなります。調理中は火を付けたままその場から離れない、たばこの吸い殻は必ず水に浸してから捨て、屋外でのポイ捨ては絶対にやめましょう。また春の行楽シーズンを迎え、バーベキューやキャンプでの火の取り扱いや後始末にも十分注意しましょう。詳細は区Web（コード⑮）をご覧ください。 ⑮

自由が丘防災ひろば

時3月2日（日）14：00～16：00
場自由が丘駅前広場（自由が丘1－30）
内消防隊などによる演習ほか。希望者は当日会場へ
問目黒消防署（☎3710－0119）

契約保養施設は10月1日から協定保養施設に移行します

区が契約している保養施設は、10月1日宿泊分から、区民優待料金で宿泊できる協定保養施設へと移行します。（10月1日以降の申し込みは4月1日から）
対象施設　ホテル花月園（☎0460－84－8621）、ホテル暖香園（☎0557－37－0011）
対区内在住・在勤者、同行者
問地域振興課庶務係（☎5722－9870）

青少年健全育成団体による自然体験活動を支援します

夏に実施するキャンプなど、宿泊を伴う野外の自然体験活動に使用する、往復バスの借り上げ料の一部を補助します（上限あり）。詳細は案内書（総合庁舎本館5階生涯学習課、社会教育館、緑が丘文化会館、青少年プラザ〈3月31日まで〉、地区サービス事務所〈東部を除く〉、住区センターで配布。区Web〈コード⑯〉で閲覧可）をご覧ください。 ⑯
対区内の青少年健全育成団体
定4団体程度（選考の上、決定）
申案内書に添付の申請書と活動実績を、3月24日（必着）までに、生涯学習課生涯学習係（☎5722－9314）へ郵送または持参

環境保全活動の資金助成

助成額　限度額1団体5万円または10万円（活動経費の100分の95または90）
要件　区内で環境保全活動を自主的に行う①既に活動しており助成が必要であると認められる団体②新たに活動を始める団体
募集数　4団体程度
申申請書（エコライフめぐろ推進協会事務局、目黒区エコプラザで配布。同協会Web〈コード⑰〉からも印刷可）と必要書類を、4月1～30日に、総合庁舎別館6階エコライフめぐろ推進協会（☎3715－7835）へ持参。希望者は事前にご相談ください ⑰

歳末たすけあい・地域福祉募金にご協力ありがとうございました

募金総額は18,034,661円でした。地域福祉活動の推進に活用させていただきます。
問目黒区社会福祉協議会（☎3711－4995）

在宅福祉サービスセンター協力会員登録説明会

時3月5日（水）14：00～14：45
場総合庁舎別館4階目黒区社会福祉協議会
内高齢者や障害のあるかたの日常生活を支援（掃除、外出支援など）する協力会員（有償）の登録説明会
定10人（先着）
申区Web（コード⑱）、電話で、2月17日～3月5日に、目黒区社会福祉協議会（☎3714－2841）へ ⑱

保健衛生

みんなの栄養相談

〈食生活や糖尿病・高血圧・脂質異常症などの生活習慣病の栄養相談〉
時❶3月10日（月）❷3月13日（木）①9：15②10：15③11：15から（各30分程度）
定各2人（先着）
〈乳幼児の食事相談〉
時❸3月10日（月）❹3月13日（木）①13：15②14：15③15：15から（各30分程度） ⑲
対乳幼児の保護者
定各1人（先着）
❶❸共通
場総合庁舎本館3階保健予防課
申❶は電話、❸は区Web（コード⑲）で、2月17～28日に、保健予防課保健サービス係（☎5722－9503、FAX5722－9508）へ
❷❹共通
場碑文谷保健センター（碑文谷4－16－18）
申❷は電話、❹は区Web（コード⑲）で、2月17～28日に、碑文谷保健センター（☎3711－6446、FAX5722－9330）へ

食品保健講座「この情報ウソ・ホント？食品添加物について学ぶ」

時3月12日（水）14：00～16：00
場総合庁舎本館2階大会議室
師一般社団法人日本食品添加物協会常務理事　川岸昇一氏
定80人（先着）。希望者は当日会場へ
〈質問を受け付けます〉
区Web（コード⑳）、FAX（記入例1 3 4と質問を記入）で、3月2日までに、生活衛生課食品衛生係（FAX5722－9367）へ。 ⑳
問生活衛生課食品衛生係（☎5722－9506）

ウエストくびれエクササイズ

時3月15日（土）9：30～11：00
場鷹番住区センター（鷹番3－17－20）
師株式会社CAPトレーナー　松浦由芽氏
定40人（先着）
後援　目黒区
申2月17日12：00から、電話、Eメール（記入例1 3 4を記入）で、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CAP内、☎3713－5775、✉support@salon-cap.com）へ

妊婦ごはんとオーラルケア

時3月19日（水）13：30～15：00
場総合庁舎本館3階保健予防課
内妊娠中の栄養とレシピの実演（試食あり）、口のセルフケアほか
師歯科医師　家泉育子氏ほか
対区内在住の妊娠中のかたと同伴者
定8組（先着）
申区Web（コード㉑）で、2月17日～3月17日に、保健予防課保健サービス係（☎5722－9503）へ ㉑

4月1日から、JR東日本などで、精神障害者割引制度を開始します

割引区分の記載が必要になります。詳細は、区Web（コード㉒）をご覧ください。 ㉒
問保健予防課保健サービス係（☎5722－9503）、碑文谷保健センター保健サービス係（☎3711－6446）

野菜とたんぱく質で健康づくり！～おいしい野菜のおかずに、肉や卵をプラスして

区はキユーピー株式会社と協力して区民の健康づくりのために、たんぱく質が取れるメニューを作成しました。区内の量販店などで啓発しています。材料や作り方の詳細は、区Web（コード㉓）をご覧ください。 ㉓
問健康推進課健康づくり係（☎5722－9584）

意見募集

原町一丁目3番地区防災街区整備事業の都市計画案

都市計画案と意見の提出方法は、区Web（コード㉔）でご覧になれます。 ㉔
縦覧期限　2月26日（水）
縦覧場所　総合庁舎本館6階木密地域整備課、向原・原町住区センター
意見の提出期限　2月26日（必着）
問木密地域整備課（☎5722－9657）

7年度食品衛生監視指導計画（案）

食品衛生法に基づき定めています。計画（案）は、区Web（コード㉕）、総合庁舎本館6階生活衛生課でご覧になれます。 ㉕
〈意見募集〉
区Web（コード㉕）、郵送・FAX（記入例1～3と意見を記入）で、2月15日～3月14日（必着）に、生活衛生課食品衛生係（☎5722－9506、FAX5722－9367）へ。

おわびと訂正

2月1日号10面「会議を公開します」の「スポーツ推進計画改定懇話会」と「環境審議会」の会場に誤りがありました。正しくは「スポーツ推進計画改定懇話会は総合庁舎本館地下1階第15会議室」「環境審議会は総合庁舎本館2階大会議室」です。おわびして訂正します。

3月の健康相談ほか

予＝予約制

事業名	保健予防課		碑文谷保健センター ※3月28日で業務を終了します。	
歯科相談予	4日(火)・18日(火) 時間はお問い合わせください	☎5722－7057		
パーキンソン教室予	19日(水) 14：00～15：30	☎5722－9504		☎3711－6447
精神保健相談(専門医による)予	13日(木) 13：30～15：30 26日(水) 9：30～11：30		10日(月) 10：00～12：00	
精神保健家族会予				
依存問題等家族相談予	〈個別〉 4日(火) 13：50～16：00 26日(水) 15：15～15：45 〈グループ〉 26日(水) 13：30～15：00		〈個別〉 12日(水) 9：30～11：40	
思春期・青年期の親の会予	〈個別〉 17日(月) 15：15～15：45 〈グループ〉 17日(月) 13：30～15：00			
健康相談	毎週(月)～(金) 8：30～17：00 (祝・休日を除く)		毎週(月)～(金) 8：30～17：00 (祝・休日及び31日を除く)	
B型・C型肝炎ウイルス検査予	21日(金) 8：45～10：30	☎5722－9396		
HIV・性感染症相談・検査予 ※予約は実施月の1日から	17日(月) 9：00～11：00 オンラインで予約	☎5722－9896		
検便(細菌検査)受け付け(有料)	3月12日で終了		4日(火)、5日(水)、11日(火)、12日(水)、9：00～12：00 13：00～15：00	☎3711－6448

●その他の健康相談(面談希望は電話予約)　※いずれも祝・休日を除く

相談名	相談日時	問い合わせ・申し込み
女性のためのからだの相談	第1・3(土) 10：00～12：00	男女平等・共同参画センター(☎5721－8573)
女性のためのこころの悩みなんでも相談	毎週(火)(木)(金)(土) 10：00～16：00、毎週(水)18：00～21：00	男女平等・共同参画センター(☎5721－8572)

休日・土曜日・平日夜間などの診察・調剤案内ほか

※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、13：00～21：30 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 上目黒2－19－15　総合庁舎別館内	☎5721－6110
八雲休日診療所(2月24日まで)	(休)9：00～11：30、13：00～16：30 八雲1－1－8 区民キャンパス　心身障害者センター内	☎5701－2492
平日夜間小児初期救急診療 小児科のみ	祝・休日を除く(月)～(金) 19：15～22：15 大橋2－22－36 東邦大学医療センター大橋病院内	☎3468－1251

調剤 ※支払いは現金のみ

鷹番休日薬局	(土)17：00～22：00 (休)9：00～22：00 鷹番1－7－11　クレール鷹番101	☎3792－6260
中目黒休日薬局	(休)9：00～17：00 上目黒2－19－15　総合庁舎別館内	☎3792－6190
八雲休日薬局(2月24日まで)	(休)9：00～17：00 八雲1－1－8 区民キャンパス　心身障害者センター内	☎5701－2587

歯科　9：00～11：30、13：00～16：30

2月16日(日)	石持デンタルオフィス 自由が丘2－4－3	☎5701－6480
2月23日(祝)	中目黒コヤス歯科 上目黒3－1－14	☎3794－0888
2月24日(休)	義典デンタルオフィス 目黒1－4－6－4階	☎5496－4696
医療を探す	医療情報ネット(ナビイ) (24時間受け付け)☎0570－000692	
医療の相談	区内診療所の相談・苦情ほか 医療相談窓口専用電話 ☎5722－6852	

くらしの相談

※いずれも祝・休日を除く　予＝予約制

	相談名	相談日時		問い合わせ・申し込み
全般	少年相談予	第3(火)	13：00～16：00	区民の声課(☎5722－9424)
	子育て総合相談	毎週(月)～(土)	8：30～17：00	子育て支援課ほ・ねっとひろば(☎3715－2641)
	子ども相談室	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
	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、FAX5722－9062)
	ひきこもり相談 オンライン相談もあります	毎週(月)～(金)	8：30～17：00	ひきこもり相談専用ダイヤル(☎5722－9363、FAX5722－9062)
法律・人権	人権身の上相談予	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)
	法律相談予 オンライン相談もあります	第3(木)	9：00～12：00	区民の声課(☎5722－9424)
		毎週(水)、第1・2・5(木)	13：00～16：00	
		第4(木)	18：00～20：00	
	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)
	LGBT相談	第3(土)	14：00～17：00	男女平等・共同参画センター(☎5721－8583)

	相談名	相談日時		問い合わせ・申し込み
行政ほか	行政相談予	第1(月)	13：00～16：00	区民の声課(☎5722－9424)
	行政書士相談予	第4(金)		
	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)
	登記相談予	第1(金)、第3(月)	13：00～16：00	区民の声課(☎5722－9424)
	境界相談予	第3(月)		
	税務相談予	毎週(火)		
	年金・労務相談予	第3(金)		
	不動産取引相談予	第2・4(月)		
生活	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)
	生活の相談		8：30～17：00	めぐろくらしの相談窓口(☎5722－9370)
	住まいの相談			住まいの相談窓口(☎5722－7237)
	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)
	ライフプラン相談予	第2(金)	13：00～16：00	区民の声課(☎5722－9424)
仕事	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)
	受発注情報室		10：00～11：30	受発注創業相談室(☎3711－1185)
	創業相談室予	毎週(火)～(金)	13：00～16：00	

外国人のための相談 Consultation Service for Foreigners 外国人咨询 외국인을위한 상담	English(英語)	Mon.－Fri.	9：00～12：00、13：00～17：00	☎5722－9187
	汉语(中国語)	毎周(一)(二)(三)(五) 第二・四周的周(四)	10：00～12：00、13：00～17：00	☎5722－9194
	한국어(韓国語)	제 1 · 3 목		

めぐろで活躍する人を紹介 ひとめぐり vol.42

メグロアソビ冒険隊

澤村幸子（さわむらさちこ）さん

プロフィール（写真左）

千葉県松戸市出身。大学で視覚伝達デザインを学ぶ。デザイン事務所で勤務した後、フリーランスへ転向。印刷物・ウェブデザインなどを手がける。

中村良子（なかむらりょうこ）さん

プロフィール（写真中）

目黒区出身。イベントプロモーション会社勤務。目黒区美術館ワークショップに参加し、コミュニケーションを通じたチームでの作品制作の面白さを知る。

山本桃子（やまももも こ）さん

プロフィール（写真右）

目黒区出身。美術大学卒業後は都内文具メーカーにデザイナーとして勤務。子どもの頃からワークショップに通い、参加者からスタッフになる。

楽しそう！みんなでやってみよう！がモットー

「自分が子どもの頃に参加して楽しかった思い出を、次の世代の子どもたちにも共有したいと思ったのが発足のきっかけです」。そう話すのは、子どもたちへ楽しさを共有するワークショップを企画する任意団体・メグロアソビ冒険隊の山本さん。同団体は、1980年代から続く目黒区美術館のワークショップを契機に2016年に誕生。以来、目黒区美術館や近隣の小学校、企業などで、子どもがアートと能動的に関われるような場を提供しています。

現在の運営メンバーは、ワークショップ参加者だった中村さんと山本さん、学生時代にワークショップ運営に携わった澤村さんの3人。「3人とも、ワークショップが楽しかった思い出が共通してあり、今度は私たちが楽しいことを提案する側になれたらいいなと思ったのが結成の動機になりました」と話す中村さん。

子どもたちの“はじめの一歩”を後押ししたい

2024年グッドデザイン賞・2024年キッズデザイン賞を受賞した彼女たちのワークショップはとにかくユニーク。顔を真っ白に塗り、もう1人の自分に変身したり、スポンジの端材を用いて彫刻を作ったりと、自宅や学校などでは体験できないような内容になっている。その着想の原点は、3人が楽しい・面白いと思えるかの主観を大切にしていると話す。「参加者が面白いと思えるか。遊んでいる子どもたちを見た周りの人が面白がるものではなく、体験した本人自身が楽しいと感じられるかを軸にしています」と中村さん。「普段、できないこと・やったら怒られそうなこともワークショップなら“遊び”として堂々と体験ができる。ほんの少しタブーを超えた遊びができる経験が子どもにも大人にも大事だと思っています」と澤村さんが続け、「こんなことやっていいんだ！」という“はじめの一歩”を見る瞬間が好きだと話してくださいました。

全てを〝あそび〟と捉えて冒険
子どもたちの前向きな挑戦を
共に楽しむ存在であり続けたい

問メグロアソビ冒険隊公式サイト（コード❶）、公式インスタグラム（コード❷）

❶ ❷

▲顔を真っ白に塗ってもう1人の自分と出会うワークショップ「ニューカオカオ星人」

「これが好き、嫌い、楽しい、楽しくない」という感覚を大切に

アートを通して子どもたちに感じてほしいことを尋ねると、「正解はないから、どんな変なこと考えてもいいし言ってもいい、作ってもいいんだよっていうことを伝えたいです」と澤村さん。

「言葉にできなくてもいいから、何となく楽しかった、楽しくなかった、とか居心地が良かった、悪かったということを、心の中に持ってくれたらいいかな」と中村さん。

そして山本さんは、「アートと普段の生活の感覚をあえて分けて区切ることはしたくないです。普段の生活の延長にアートがあり、ワークショップで楽しんだ感覚を生かして、日々の生活も楽しんでほしいです。参加したけれど、作っていくうちに嫌になって放り投げて、何も成果物がない時もあります。でも、それで良いと思うんです。その過程で生まれた、自分がどういうものが好きで何が楽しいかという、その感覚を持ち帰ってくれたらうれしいですね」と、子どもたちが自分の感覚と出会うことを、皆さん何より大切に思っていらっしゃいました。

▲スポンジを使って彫刻を作るワークショップ「モニュメンタル・オリエンタル・ものがたる・あくしでんたる」

© Meguro Museum of Art, Tokyo, photo: Sumiko Okagawa

目黒区美術館
Meguro Museum of Art,Tokyo

中世の華・黄金テンペラ画〜石原靖夫の復元模写
チェンニーノ・チェンニーニ「絵画術の書」を巡る旅

金ぱく地の華麗な装飾と天然顔料の色彩が美しいテンペラ画は、中世から伝わる絵画の古典技法です。本展では、1970年代にイタリアに渡り、13〜15世紀頃のシエナ派の黄金テンペラを研究した石原靖夫の復元模写を中心に、制作工程、色材、素材などでテンペラ画の技法と魅力に迫ります。

時2月15日（土）〜3月23日（日）10：00〜18：00（入館は17：30まで）
休館日　月曜日。2月24日は開館し、翌日休館
¥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）

石原靖夫　復元模写「シモーネ・マルティーニ（受胎告知）」1972〜78年。卵黄テンペラ、金ぱく・板、226.0×171.0×11.5cm、金沢美術工芸大学蔵（原画＝1333年、ウフィツィ美術館蔵）　撮影：歌田眞介、1978年

石原靖夫「イタリア・ルネサンス期テンペラ装飾標本」1971年頃。卵黄テンペラ、金ぱく・板、42.5×65.5cm、東京藝術大学蔵

場問目黒区美術館（目黒2−4−36　区民センター内、☎3714−1201、FAX3715−9328）

目黒区美術館ワークショップ 春 古典技法への旅

❶

同美術館で開催する「中世の華・黄金テンペラ画」(**14面参照**)をテーマにした、ワークショップを開催します。

場問目黒区美術館(☎3714－1201、FAX3715－9328)

ワークショップ	日時	内容	講師	対象	定員	費用	申込期間
❶テンペラ画講座 入門編～羊皮紙に描く卵黄テンペラ画	3月20日(祝) 10：30～17：00	5cm角程度の羊皮紙に、中世の写本から採ったモチーフで、テンペラ画を制作する	中世絵画工房 FOND'ORO 黒田益代氏	高校生以上	20人(抽選)	材料費など7,000円	2月22日～3月3日
❷テンペラ画講座 上級編～「絵画術の書」から学ぶ卵黄テンペラ画	3月9～23日の毎週日曜日 10：30～17：00(全3回)	本格的な板絵テンペラ画を石こう下地の整えから金箔装飾、彩色に取り組む	美術家 石原靖夫氏	高校生以上(申込書による審査あり)	18人(抽選)	材料費など15,000円(各自用意する材料あり。購入する場合は別途5,000円程度必要)	2月17日まで
❸カオカオ聖人あらわる!	3月22日(土) 10：30～16：30	展示室にある宗教画に囲まれ聖人になって遊ぶ	メグロアソビ冒険隊(**14面参照**)	新小学1年生以上	25人(抽選)	材料費など1,000円	2月22日～3月3日
❹画材の実験室 まぜまぜテンペラーレ編	2月19日(水)～22日(土)、3月5日(水)～8日(土) 14：00～17：00	顔料と糊剤(卵など)を混ぜて絵具を作り、材料による変化を体験する	目黒区美術館学芸員ほか	どなたでも(未就学児は保護者同伴)	なし(混雑時は制限あり)	無料(当日の観覧券が必要)	当日会場で受け付け
❹画材の実験室 ぴかぴか文様編	3月12日(水)～14日(金) 14：00～17：00	黄金テンペラ画の技法の一つ、削って金地の模様を表すグラフィートに挑戦する					
❺うちんち！ぺちゃくちゃミュージアム・インスタライブ	2月22日(土) 9：30～10：00	オンライン(インスタグラムライブ機能を使用)で開館前の美術館を中継し展覧会(**14面参照**)を鑑賞する	メグロアソビ冒険隊、目黒区美術館学芸員	インスタグラムが使えるかた	なし	無料	当日視聴

❶～❸の申し込み方法

申❶❸は専用Web(コード❶)またはハガキ(希望講座名❶または❸、住所、氏名〈ふりがな〉、Eメールアドレス、電話、高校生以下は学年を記入)、❷は専用Web(コード❶)または申込書(専用Web〈コード❶〉から印刷可)を郵送・FAX・Eメールで、目黒区美術館(〒153－0063目黒2－4－36　区民センター内、FAX3715－9328、✉mmat－event@mmat.jp)へ。後日、当選者のみに通知を発送

講演会

¥無料(当日の観覧券が必要)　対高校生以上　定各50人程度(先着)。当日会場で13：00より整理券を配布

日本におけるテンペラ画 ～石原靖夫の復元模写を巡って

時2月23日(祝)14：00～16：00
師国立民族学博物館名誉教授　森田恒之氏、美術家　石原靖夫氏

チェンニーニの時代の支持体「羊皮紙」

時3月1日(土)14：00～16：00
師羊皮紙工房主宰　八木健治氏

中世イタリアの美術家工房 ～チェンニーニに聞く

時3月2日(日)14：00～16：00
師美術史家　望月一史氏、美術家　石原靖夫氏

青の話 ～「色の博物誌」より

時3月15日(土)14：00～16：00
師&4+doキュレーター　降旗千賀子氏

お知らせ

住民税非課税世帯などへの給付金に関するお知らせ

❷

6年度個人住民税が非課税・均等割のみ課税の世帯を対象に、1世帯当たり3万円を支給します。また、平成18年4月2日以降生まれの子どもがいる対象世帯には、子ども1人当たり2万円を追加で支給します。詳細は、区Web(コード❷)をご覧ください。

対次の①②を全て満たす世帯
①6年12月13日時点で目黒区に住民票がある
②世帯員全員の6年度住民税が非課税または均等割のみ課税
※個人住民税が課税されている別世帯のかたに、扶養されているかたのみの世帯(子ども〈課税者〉に扶養されている高齢夫婦世帯や、親〈課税者〉に扶養されている一人暮らしの大学生など)は対象外

要件を満たし、世帯主名義の口座を区が把握している世帯

申請は不要です。対象世帯には、2月14日から発送する案内(ハガキ)に記載された口座へ、3月13日以降振り込みます。ただし、受給を希望しない場合や、振込先を変更する場合は3月3日までに申請が必要です。申請方法は送付する案内をご覧ください。

要件の確認が必要な世帯・世帯主名義の口座を区が把握していない世帯

申請が必要です。対象世帯には、2月21日から、申請に必要な書類(封書)を順次発送します。申請期限は7月31日です。申請後、約1カ月後に順次振り込みを行います。

問臨時給付金課(☎0120－239－077、FAX5722－7069)

今回の食べきり食材

節分用炒り大豆、大根の葉

余った炒り大豆と捨てがちな大根の葉を使い切ります

ピリ辛豆大根

材料(2人分)

ダイコンの葉	80g
炒り大豆	20g
ちりめんじゃこ	10g
赤唐辛子(小口切り)	小1／2本
(A)酒	大さじ1／2
(A)しょうゆ	小さじ1
(A)砂糖	小さじ1／2
ごま油	大さじ1／2

作り方

❶ダイコンの葉はバラバラにし、良く洗って約2分ゆでて水に浸ける。水気を切って2～3mmに切る
❷フライパンにごま油を入れて、ちりめんじゃこを弱火で約2分炒める
❸❷に炒り大豆、❶、赤唐辛子、(A)を入れて中火で約1分炒める。器に盛りつけて完成

＊ダイコンの葉はダイコンに5cmくらい付いているものでよく、カブの葉でも作れます
＊節分用炒り大豆は、ピーナッツ、クルミ、アーモンドに変えても作れます

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、FAX5722－9573)

講演・講習

3月は東京都自殺対策強化月間
こころつらくなっていませんか

全国の自殺者数は毎年2万人を超えています。

自殺の背景には、健康問題、経済・生活問題、勤務問題など、さまざまな要因が複雑に関係する中で起きています。特に子ども・若者や、女性への支援の重要性が指摘されています。

心の元気がなくなると、体の調子も悪くなります。「人間関係がうまくいかない」「勉強や仕事がつらい」など一人で抱えこまず、ぜひご相談ください。また、身近な人でいつもと様子が違うと気がついたら、声をかけ、話を傾聴することが大切です。必要な時は、専門機関などの相談窓口につないでください。

ゲートキーパー養成講座

ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聴いて、必要な支援につなげ見守る人のことです。声のかけ方、傾聴のポイントを学びましょう(6年9月26日実施と同内容)。

時3月10日(月)14：00～16：00
場総合庁舎本館1階E会議室
師NPO法人メンタルケア協議会精神保健福祉士　西村由紀氏ほか
対区内在住・在勤・在学者
定30人(先着)
申区Web(コード❶)、電話で、2月17日～3月4日に、健康推進課健康づくり係(☎5722－9584)へ ❶

ゲートキーパー養成講座　動画配信

NPO法人OVAによるゲートキーパー養成講座を公開しています。ゲートキーパーの基礎知識のほか、ストレス対処方法も学べる動画です(コード❷)。 ❷

自殺対策パネル展

心の相談窓口や自殺予防のためのリーフレットなどを配布します。

時3月3日(月)9：00～3月7日(金)16：00
場総合庁舎本館1階西口ロビー

区の相談窓口

保健師が心と体の健康相談などを受け付けています。医師による相談日もあります。まずはご相談ください。

時月～金曜日8：30～17：00(祝・休日、年末年始を除く)
問保健予防課保健相談係(☎5722－9504、FAX5722－9508)
　碑文谷保健センター保健相談係(☎3711－6447、FAX5722－9330)

都相談ほっとLINE@東京

LINEからチャットで相談できます(コード❸)。
時毎日15：00～22：30 ❸

とうきょう自死遺族総合支援窓口(コード❹)

☎5357－1536
時月～金曜日15：00～19：00、日曜日13：00～17：00(祝日を除く)。メール相談は常時受け付け ❹

関係機関の特別相談

相談機関	電話	特別相談	通常相談
フリーダイヤル特別相談	0120－58－9090(特別相談期間のみ) ☎5286－9090	3月1日(土)～7日(金)20：00～翌2：30	毎日20：00～翌2：30
		月曜日は22：30から、火曜日は17：00から	
有終支援いのちの山彦電話～傾聴電話	☎3842－5311	3月の毎週火・水・金・土・日曜日、祝日(第4日曜日を除く)12：00～20：00	毎週火・水・金・土曜日 毎日12：00～20：00
(全国)自殺予防いのちの電話	0120－783－556	毎　日16：00～21：00、3月10日(月)～16日(日)は8：00～翌8：00	毎月10日8:00～翌8:00 毎日16：00～21：00
(東京)東京いのちの電話	☎3264－4343	毎日24時間	
東京都自殺相談ダイヤル～こころといのちのほっとライン	☎0570－087478	3月27日(木)～31日(月)の各24時間	毎日12：00～翌5：30
自死遺族傾聴電話	☎3796－5453	3月4日(火)～8日(土)11：00～17：00	毎週火・木・土曜日 11：00～17：00
自死遺族相談ダイヤル	☎3261－4350	3月10日(月)～12日(水)12：00～17：00	毎週木曜日10：00～19：00 毎週日曜日10：00～17：00

※相談日時が変更になる場合あり。電話や都Web(コード❺)などで最新情報をご確認ください ❺

問健康推進課健康づくり係(☎5722－9586、FAX5722－9329)

講演・講習

大人の学び講座、新たな発見
めぐろシティカレッジ受講生募集

めぐろシティカレッジは、区民の生活や文化に寄与することを目的とした生涯学習の講座です。7年度は通年制です。詳細は、募集要項(総合庁舎本館5階生涯学習課、地区サービス事務所〈東部を除く〉、住区センター、社会教育館、図書館などで配布)または、区Web(コード❻)をご覧ください。 ❻

時4月～8年1月(8月を除く)の原則隔週土曜日14：00～16：00(全14回)
場中央町社会教育館(中央町2－4－18)ほか
定各50人(抽選)
¥1講座21,000円
　※①④(右表参照)は、別途イヤホン・ガイド使用料1,500円が必要
申区Web(コード❻)ハガキ・FAX・Eメール(希望講座名①～④のいずれか、住所、氏名〈ふりがな〉、電話、Eメールアドレスを記入)で、3月3日(消印有効)までに、めぐろシティカレッジ振興会事務局(〒153－8573目黒区役所生涯学習課内〈住所不要〉、FAX3715－3099、✉meguro cc1995@gmail.com)へ

講座名	内容ほか
①目黒学パート31「歌から見る、時代と世界そして地域」	歌が地域、時代背景、人を関わらせて、成長することを学ぶほか、目黒学の30年を振り返る。 師元岩手大学教授　山崎憲治氏ほか
②いま、地球で何が起きているのか　パート2	人新世という時代名称が提唱されている今、我々は地球環境・情報化社会の変化のただ中にある。昨年度開始した本講座を継続し、命や社会に関わるテーマに焦点を当てる。 師東京都立大学名誉教授　堀信行氏ほか
③「時代の変化」とは何か?～変わるもの・変わらぬもの	各時代を暮らした人々は何を考え、どのようなしがらみの中で生きていたのかを大局的に見ることで、新しい歴史の捉え方を目指す。 師東洋文化研究家　森慎一郎氏ほか
④見て回る江戸・東京	講義と現地実習を行い、江戸時代における庶民の生活と文化、今の東京の姿を知ることに焦点を当てる。 師東洋大学京北中学高等学校教諭　佐藤洋氏、元桜美林大学講師　生井貞行氏ほか

問生涯学習課生涯学習係(☎5722－9316、FAX3715－3099)

目黒区からの情報を発信中！

めぐろ区報電子書籍版(※)　区ウェブサイト　区公式YouTubeチャンネル めぐろTV　区公式X(旧Twitter)　区LINE公式

※めぐろ区報電子書籍版は、多言語でご覧になれます。Meguro City Newsletter e-book version is available in multiple languages.

VEGETABLE OIL INK 環境にやさしい植物油インキを使用しています　R100 古紙パルプ配合率100%再生紙を使用　UD FONT 見やすいユニバーサルデザインフォントを採用しています。