

MEGURO information & Entertainment Magazine 2026 春特大号 No.107 FREE



ターミナル

[特集] 目黒さんぽ

春のグルメ&スイーツ

[ニュース&トピックス]

目黒エリア情報

[エンタメ&美術館]

宝塚歌劇/美術館

[連載コラム]

薬膳レシピ

薬膳料理講師 高倉知子

整理収納アドバイス

整理収納アドバイザー 栗原晶子

眼鏡セレクト

眼鏡のセレクトショップOQMEL

読者
プレゼント
掲載

スープスパ & 焼きスパ getti 中目黒がオープン!

行列ができる業態を次々に生み出す DREAM ON の新業態[getti]。渋谷宮下パークでランチタイムだけの間借り営業を半年間行い大人気に。お客様から実店舗での営業を求められたのを背景に、中目黒にてパワーアップした新店舗としてオープン。

getti の核は、“スプーンが止まらない” スープスパゲッティー。じっくり煮込んだスープを、器いっぱいになみなみと注ぎ、もちもちの太麺に絡めて提供します。濃度があるのに重すぎず、具材の旨みが層になる後味で、気づけば最後の一滴まで飲み切ってしまう——そんな中毒性を狙った一皿です。さらに、パスタに合わせて“トースト”を選びスープに浸して食べれば、香りとおコを最後まで楽しめます。

もう一つの主役が、熱々の鉄板で炒めて仕上げる焼きスパゲッティー。立ち上がる香ばしい香り、もちもち太麺の食感、シャキとした野菜のアクセントが重なり、ひと口目から“病みつき”になる一品です。新メニューとして「トリュフペペたま」「台

湾焼きそば」「キムチクリーム」など、攻めた味の焼きスパも登場し、ハマる人が増えていくラインナップ。ワインなどのドリンクも揃え、“ちょっと飲めるパスタ屋”として、食事から軽い一杯まで使えるお店になっています。

◆スープスパ & 焼きスパ getti 中目黒
目黒区上目黒 1-6-12 グランデュオ中目黒 III
営業時間：11:00 ~ 22:00/ 不定休
電話番号：03-6416-1700

Instagram @getti_pasta2026



目黒区上目黒 3-3-14-2F
☎ 03-3760-0066
☎ 03-3714-7177
8:30 ~ 13:00
15:00 ~ 18:00
土曜日は 13:00 まで
木、日、祝日休



成子クリニック

内科・消化器内科・肛門外科

● 苦痛の少ない検査を目指しています ●

当院では鎮静剤を使って、眠っている間に胃カメラを受けられます。眼が覚めた時には検査は終わっています。お時間のない方むけに経鼻内視鏡もあります。中目黒駅から徒歩 30 秒。薬局トモズの 2 階です。

(詳しくはホームページをご覧ください)

成子クリニック で検索してください

割烹 おおたる



- ▶ おおたる目黒川店
TEL 03-3710-7439
目黒区上目黒 1-5-15
- ▶ おおたる西口店
TEL 03-3794-1941
目黒区上目黒 3-7-6-1F
- ▶ よさこい
TEL 03-3716-1404
目黒区上目黒 3-7-6-2F
- ▶ おおたる祐天寺店
TEL 03-3710-7872
目黒区祐天寺 2-14-3

中目黒駅前 GT Spring Gospel Festa 2026

2026 年
4 月 5 日 (日)

中目黒 GT 小雨決行 / 観覧無料
11:40~16:30 (予定)
GT タワー前広場 1F
YouTube ライブ配信
4/5 (日) 11:35~16:30 予定

14 年目のスプリングゴスペルを開催!!

【出演プログラム】

- オープニング演奏 東京音楽大学
- 11:40 ① TCM オーケストラ・アカデミー
メンバーによる金管 5 重奏
 - 12:05 ② 塚本直 with YouOnlySingOnce (YOSO)
 - 12:25 ③ サニーサイドゴスペルクラブ新宿
 - 12:45 ④ Soul Bird Choir
 - 13:05 ⑤ 有坂美香 & The Sunshowers
 - 13:25 ⑥ 麻布 Grace Gospel Choir
 - 13:45 ⑦ GT クワイア 2026
 - 14:05 ⑧ mickie-phoenix & OVERJOYSingers
 - 14:25 ⑨ ゴスペル・スパークル
 - 14:45 ⑩ GP Hallelujah with HAL
 - 15:05 ⑪ 目黒ゴスペルクワイア
 - 15:25 ⑫ Vessel Gospel Choir
 - 15:45 ⑬ 自由が丘ゴスペル・クワイア
 - 16:05 ⑭ roots GOSPEL Linkage
 - 16:20 大合唱フィナーレ

YouTube ライブ配信は下記 URL または QR コードからどなたでもご視聴をお楽しみいただけます。

<https://x.gd/TI9c6j>

※オンライン配信の模様は、終了後も 5/6 (水) までアーカイブでお楽しみいただけます。



YouTube
ライブ配信

主催：中目黒 GT 全体管理組合
後援：目黒区
協賛：中目黒 GT プラザ商店会
問合せ：TEL 03-5704-0046
HP：https://www.nakamegurogt.jp/

※都合により出演者やプログラムに変更が生じる場合がございます。ご了承ください。





第40回 中目黒桜まつり

3月29日(日) 桜まつりイベントは、
28日(土)、29日(日)の2日間

会場：目黒川と蛇崩川の合流点遊び場
出演：駒澤大学吹奏楽部、目黒学院、
スマイリーズ、MATSURI、EXPG STUDIO
TOKYO、東京音楽大学吹奏楽アカデミー
専攻生有志、日本フラダンス協会、Macs
Wind Orchestra、東山小学校特設管弦楽
クラブ、目黒銀座連、中目黒 MG よさこいくらぶ

目黒駅から徒歩3分 目黒シネマ

目黒駅西口から徒歩3分のところにある映画館です。1枚の入場券(一般1,600円、学生1,200円、シニア・子供1,100円)で映画を2本見られるシステムです。但し、通常2本立て・当日券のみ、自由席ですが、1本立てやイベント付特別興行など一部の上映についてはオンライン事前予約可・全席指定となります。最新の情報は順次ホームページに掲載されます。
★品川区上大崎2-24-15-B1 ★03-3491-2557
http://www.okura-movie.co.jp/meguro_cinema/



洋服のオーダー・リフォーム・リメイク ファッション工房 ルクレ

TEL03-6303-4324 FAX03-6303-4325
▶ 10:00 ~ 19:00 ▶ 水曜定休
▶ 目黒区鷹番3-7-14
▶ <http://www.recreer.jp> ▶ info@recreer.jp

プロの技でお気に入りの一着を!

「ファッション工房 ルクレ」は、洋服のオーダー・リフォーム・リメイクの専門店です。オーナーはファッション業界で30年以上の実績を持つデザイナー。「デザインは気に入っているのにサイズが合わない」「体型をすっきり見せたい!」etc...ファッションで困っていることがありましたら気軽にご相談下さい。着る人のこだわりや要望を引き出し、個々に合った服づくりを提案いたします。プロの技でお気に入りの一着が甦ります。リフォームにとどまらずプロの技によるリメイク・オーダーで、あなたをより美しく際立たせる一着を手に入れてみませんか?



『挽肉堂～世界のキーマラボ～』 中目黒でキーマカレーに舌鼓!

〈世界のキーマラボ〉をテーマに挽肉とスパイスを巧みに使った見た目にもインパクトがあるメニューを提供している「挽肉堂～世界のキーマラボ～」。中目黒カレー明凛堂のコンセプトを継承する新業態で、明凛堂で提供している「四川風麻辣ドライキーマ」がキレのある味わいと洗練されたビジュアルで話題となり、旗艦商品「～ほろほろ肉塊～骨付きチキンカレー」がデリバリーサービスで爆発的なヒット。「キーマ」という個性的な品群の追求に合わせ、デリバリー市場への更なる順応・適応を深める戦略として展開。岡山県蒜山高原の契約農家から仕入れている山椒を使用した「～3種の和出汁香る～国産実山椒のチキンキーマ」や、スパイスを融合させた「～XO 醬×オイス



ター×イカ墨～広東風極みブラックポークキーマ」など、独創的だけど、試してみたいくなるオリジナルメニューが魅力です。

◆挽肉堂～世界のキーマラボ～

目黒区上目黒2-38-11 丸金ビル 1F(明凛堂内) 営業時間：11:00～22:00(LO 21:30)/不定休

Instagram @hikinikudo_keema

技術と信頼

目黒建設業防災連合会

会長 加藤 公章

目黒建設業協会

目黒電設安全防災協会

目黒設備協会

目黒造園協力会



「目黒さくら文化協会」イベント第三弾決定！

目黒の桜を未来へつなぐ活動を続ける目黒さくら文化協会は、地域の象徴である桜を守り育てていくため、保全・保護活動へのご理解とご協力を広く呼びかけてまいります。今年、特別公演として石川県和倉温泉の老舗旅館「加賀屋」や国内外で歌と踊りのレビューショーを届けているレプラカン歌劇団を迎え、『桜花繚乱』と題した華やかな舞台を通して復興への想いを込めたひとときをお届けいたします。目黒区と石川県金沢市は友好都市として文化交流を重ねてきました。桜への願いと復興への祈りを重ね、芸術の力で地域と地域を結ぶ時間をお楽しみください。

※会場では、桜の保全活動および能登半島地震復興支援のための募金を実施いたします。ご協力をお願いいたします。

レビュー・エンタメ 『桜花繚乱』想いをつなぐ桜舞台

日程：2026年5月17日（日）

会場：中目黒 GT プラザホール 入場料：無料（完全予約制）

イベントの詳細はHPでご確認ください。

目黒さくら文化協会では、協賛会員を募集しております。

 **目黒さくら文化協会**
Meguro Sakura Culture Association
<https://meguro-sakura.com/>



めぐろパーシモンホール公演情報



◆柳の家の三人会

柳家花緑・柳家喬太郎・柳家三三

今、落語界のトップを走る三人の会。柳家の芸を十二分にお楽しみください。

日時：2026年4月7日（火）

開場 18:00 / 開演 18:30

会場：大ホール

料金：全席指定 S 席 3,900 円 / A 席 3,400 円

チケット取扱：めぐろパーシモンホール 電話・窓口・ネット、チケットぴあ、イープラス、ローチケ、夢空間

お問い合わせ：

夢空間 0570-06-6600（平日 11:00～18:00）

◆（公財）北野生涯教育振興会創立 50 周年記念

オペラ「ヤマタノオロチ」

日本神話に普遍性を与えた名作を再再演！

日時：2026年4月19日（日）

開場 13:30 / 開演 14:30

会場：大ホール

出演：加藤昌則（指揮・作曲）、宮本益光（演出・スサノオノミコト）、与那城敬（男ヤマタノオロチ）ほか

料金：全席指定 S 席 6,000 円 / A 席 4,000 円

チケット取扱：めぐろパーシモンホール

電話・窓口・ネット、イープラス

お問い合わせ：（公財）北野生涯教育振興会

03-3711-1111

▷めぐろパーシモンホールチケットセンター
TEL.03-5701-2904（10:00～19:00）

<https://www.persimmon.or.jp/>（24 時間受付）
※詳しくは公式サイトでご確認ください。

▶ MEGURO AREA NEWS

◆自由が丘駅前に 新たなランドマークとなる 商業施設が誕生

「自由が丘一丁目 29 番地区第一種市街地再開発事業」の複合施設における商業施設について、2026 年秋に開業予定との情報が発表されました。

落ち着いた街並みの中に、歴史ある老舗や新しい感覚の個店が調和し、街歩きを楽しめる自由が丘。その自由が丘らしさを継承して、人にやさしい街づくりを目指し、2023 年 10 月より新築工事を進めています。

建物は、東急東横線及び東急大井町線の「自由が丘駅」の駅前に位置し、市街地再開発事業による、住宅・オフィス・商業の複合施設となります。地上 15 階、地下 3 階の階層の中で、2026 年秋開業（予定）となる商業施設は、地上 5 階、地下 1 階に洗練された高感度“FINE QUALITY LIFE”をコンセプトにした食やトレンド、



ファッション、暮らしの楽しみを発見できる多様な店舗が出店予定です。

アンカーテナントには「明治屋 自由が丘ストア」「SHARE LOUNGE 自由が丘（仮称）」の出店が決定。そして、進化し続ける自由が丘の象徴であり、この地を盛り立ててきた「自由が丘 モンブラン」



「そば処 自由が丘 藪伊豆」「自由が丘 一誠堂」「自由が丘商店街振興組合」が新たな装いで出店。さらに、5 階にはヒューリック株式会社が展開する新たな子育て・教育拠点「こどもでぱーと 自由が丘」がオープンします。

また、駅前を安全かつ快適に回遊でき、賑わいや活力を生み出す新しい拠点として、1 階には南北に「貫通路路」を、敷地周囲には歩行者通路、緑ある滞留空間を設けることで、これまでの街歩きがより楽しくなる「自由が丘の新たな街並み」を創出します。

5F	Speyside Way	☎ 03-3723-7807
4F	まあじゃんりパティ	☎ 03-3718-7773
3F	FST JAPAN 合同会社 OFFICE	☎ 03-6421-4760
2F	KBS GOLF EXPERIENCE TOKYO	☎ 03-6421-4762
1F	自由が丘ベーカリー	☎ 03-6421-4761
B1F	hyphen	☎ 03-3723-2251

東京都目黒区自由が丘 1-26-9
TEL 3723-3033 FAX 5706-8339

三笠屋ビル

LIFE STYLE COLUMN

眼鏡のセレクトショップ OQMEL が教える「もう迷わない眼鏡選び」 みんなどうしてる？老眼対策

40歳を過ぎて、うすうす感じる身体の衰え。初めて白髪を見つけた時の衝撃!!!そして白髪にも見慣れてきたころにやってくるのが…そう老眼です。たいていの人は40歳ごろから老眼が始まり、47歳ぐらいで老眼の症状を自覚し始め老眼用の眼鏡が必要になります。

皆さんがまず思いつく老眼対策は、いわゆる“老眼鏡”を掛けることかと思えます。最近では100円均一ショップでも手軽に購入できるアレですね。あるいは周囲にすでに“先輩”がいる場合は、遠近両用レンズなんてことも聞いたことがあるかもしれません。どちらも老眼対策の一つではあるのですが、ただ人によってこの2つの老眼対策以外にも対処法があるのです。

まず今、近視でコンタクトレンズか眼鏡を装用されている場合、遠くの見え方を弱くすると近くが見えやすくなります。遠くはこれまでよりややぼやけて見えるかもしれませんが、近くはくっきり見えるようになります。お車の運転をしない方や日常生活で遠くを見る機会があまりない場合は、案外これでやり過ごしてしまうのです。

ただ、この対処法が適応できるのは老眼の初期症状まで。残念ながら老視は一定の年齢まで進む一方ですので、老視が強くなってくると、いよいよ本格的にいわゆる老眼鏡や遠近両用などの累進レンズで対処することになっていきます。老眼は生理現象ですから、白髪と同じで避けて通ることは誰にもできません。ただでさえ忙しく、疲れをため込みやすい40代、50代。リカバリーするにも時間がかかりますし、ここは無理せず老眼用の眼鏡を使うのがお薦めです。溜めなくていいストレスは溜めない。流れに身を任せた方が良いでしょう。コンタクトユーザーの方も、眼鏡ユーザーの方も、何も使っていない方も、それぞれ上手に対処してあげると「今までなんで我慢してたんだろう??」と思えるほど快適な視生活を送ることができますので、ぜひお気軽にご相談ください。それぞれのライフスタイルに合わせた老眼対策をご提案させていただきます。



◆ OQMEL (オクメル)

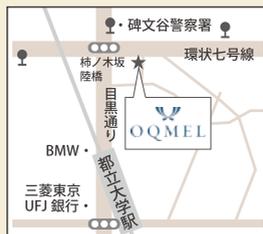
TEL:03-5726-8870

営業時間：11:00～19:00

定休日：毎週水曜日・第二火曜日

住所：目黒区平町 1-1-5-1F

<https://www.oqmel.com/>



大岡山にコミュニティカフェできた 「しいちゃんのカフェ -C's Café-」

大岡山に、障がいのある方と“はたらく”に触れられるコミュニティカフェ「しいちゃんのカフェ -C's Café-」がオープンしました。〈障がいのある方、多様な特性のある方が、ともしはたらく場に〉をコンセプトに、「はたらくこと」をキーワードとして、障がいのある人や学生、大学関係者、企業の人、地域の人など、さまざまな人がふらっと立ち寄れる地域密着型のカフェです。美味しいコーヒーや紅茶、焼き菓子を片手に井戸端会議のように語り合える空間となっています。

店内ではコーヒーや紅茶と一緒に楽しめる「パニーニ」や「季節のフルーツパイ」なども提供（テイクアウトOK）。障がいのある学生がアルバイト経験を積むトレーニングの機会として、多様な人々が出会い、対話を通して学び合う場所を目指しています。

すべての人にとっての「ディーセント・ワーク（働きがいのある人間らしい仕事）」を伝えるハブとして、障がいのある方のものづくり「equalto



(イクォルト)」や、若者の修学・就労支援「ableto (エブルト)」の取り組みも体感できる場となっています。

◆ しいちゃんのカフェ -C's Café-

目黒区南 3-11-24 1F

営業時間：月曜～金曜 10:00～18:00

東急目黒線「大岡山駅」から北へ
徒歩約8分（600m）大岡山北口商店街内

Instagram @cs_cafe_dwll

イギリスより来日！

スタインウェイアーティスト二人による
華麗でダイナミック、かつ繊細な共演！

「2台ピアノの夕べ」

日程：2026年5月15日（金）

時間：18:30 開場、19:00 開演

場所：五反田文化センター 音楽ホール

出演：根岸由起、サイモン・キャラハン

チケット：一般3,500円、学生2,000円（全席自由）

プログラム：ブラームス：ハイドンの主題による
変奏曲 変ロ長調 Op.56b / マデリーン・ドリング
：4つの舞曲より「イタリア舞曲」「ガヤ舞曲」
／ラヴェル：ラ・ヴァルス 二長調 / スコット・
ミック：「さくらさくら変奏曲」／ラフマニノフ
：「組曲」第2番 作品17

申し込み：e+、チケットぴあ、teket

またはスノークリスタルミュージック

E-Mail：snowcrstlmusic@gmail.com 宛へ

問い合わせ：044-571-1686



【読者プレゼント】

ご招待：3家族10名様迄（応募多数の場合は抽選）
締め切り：4月30日
ご希望の方は、住所、氏名、希望（一般・学生）
枚数を記入の上、スノークリスタルミュージック
宛にメールで直接ご応募ください。
チケットは当選された方へ郵送いたします。

▶左から e+
チケットぴあ
teket の
QRコード



ココロとカラダがよろこぶ福まねき GOHAN 2026年3月

冬の間にたまった老廃物を排出させる

『薬膳ミモザサラダ』

季節のめぐりはココロとカラダのめぐりに影響します。めぐる季節に沿った食べ物や暮らし方を取り入れて、ココロとカラダのめぐりをよくして、福をまねいてみませんか？



薬膳では、春夏秋冬の季節ごとに関連する色があると考えます。例えば、春は青、夏は赤、秋は白、冬は黒といったように季節にはそれぞれテーマカラーがあります。その季節のテーマカラーと同じ色の食べ物を食べたり、身につけたり、インテリアに取り入れることによって、季節のパワーをチャージできるんですよ！

今回は春のテーマカラー「青」の食材「スナップえんどう」、体の中の老廃物を排出させる「たけのこ」、五臓の働きを助ける「たまご」で作る薬膳サラダをご紹介します。

【材料（2人分）】

たけのこ水煮……………100g程度
ゆでスナップえんどう……4～5個
ポイル海老……………6個
固ゆでたまご……………1個
油……………小さじ1
酒……………小さじ1
塩……………ひとつまみ

●ドレッシング

・ヨーグルト……………大さじ1
・粒マスタード……………大さじ1
・濃口醤油……………小さじ1

【作り方】

1. ボウルにヨーグルト、粒マスタード、濃口醤油を入れてよく混ぜ合わせてドレッシングを作っておく。
2. たけのこ水煮は食べやすい大きさに切り、さっと水洗いをしてよく水気を切る。
3. ゆでスナップえんどうは斜めに半分切り、ポイル海老は殻をとる。
4. 固ゆでたまごは白身と黄身に分け、それぞれ細かく切る。
※黄身は目の荒いざるで裏ごしでもOK
5. フライパンに油を入れて熱し、2.のたけのこを加え、焼色がつくように中強火で2～3分程度炒め、酒と塩を加えて味を調べて火を止める。
6. 1.のボウルに、3.のスナップえんどう、海老、5.のたけのこを加えてざっと混ぜ合わせる。
7. 6.を器に盛り、4.のたまごを散らす。

春になると、鼻水が出たり、鼻がつまったり。肌が荒れたり、目が充血したり。のぼせたり、頭が痛くなったり。そんな首から上の症状が現れる人が多くみられます。薬膳では、これらの症状は春と関係が深い五臓「肝」の働きが不調になるため、冬の間に溜まってしまった体と心の老廃物を外に出そうとするためと考えます。つまり、春は体と心の大掃除の時期といえます。そこで今回は解毒の働きを持つ「たけのこ」、胃腸の働きを助ける「スナップえんどう」、五臓の働きを助けて体を潤す「たまご」、やわらかな酸味を持つヨーグルトや粒マスタードを使って、春らしい彩りのサラダをご紹介します。ほろ苦い味の春野菜サラダを食べて、老廃物を出し切って不調の種を取り除きましょう！

写真・文 薬膳料理講師・東洋運命学鑑定師 薬膳 GOHAN 主宰 高倉知子

Instagram <https://www.instagram.com/yakuzentomoko/>

X (旧 Twitter) @halonokantei

建物公開 2026 アニマルズ in 朝香宮邸

1983年に美術館として開館して以降、旧朝香宮邸の建物に注目した展覧会を行ってきました。今年は「アニマルズ」をテーマとし、当館の建物の魅力を探ります。朝香宮邸では、白孔雀や鶴、犬、ウサギなども実際に生活していたほか、その内装にはたびたび動物が登場します。本展では、様々な作品や資料を通して、こうした朝香宮邸の中の動物に注目します。

会期：4月11日(土)～6月14日(日)

場所：東京都港区白金台5-21-9/時間：10:00～18:00

(入館は閉館の30分前まで) / 休館日：毎週月曜日(但し5/4は開館、5/7は休館)

一般1,000円、大学生(専修・各種専門学校含む)800円、高校生と65歳以上500円

<https://www.teien-art-museum.ne.jp>

★お問い合わせ：050-5541-8600 (ハローダイヤル)



テオドル・マドセン (デザイン)
ロイヤル・コペンハーゲン (製造)
《ペンギン》1902年頃
東京都庭園美術館蔵
画像提供：東京都庭園美術館

東京都
庭園
美術館

第13回 郷さくら美術館 桜花賞展

今年で第13回を迎えた「郷さくら美術館 桜花賞」展。今までに出品された作家はのべ300名以上になり、全国区の日本画の若手登竜門として注目を集めています。今後の活躍が期待される若手の日本画家に、日本画でお馴染みの「桜」をテーマに制作を依頼し、出品作品をすべて買い上げると同時に、授賞作品の選定と一般公開を実施しております。桜花賞展を開催することで、日本画の素晴らしさを発見していただき、その魅力を後世へと伝えていく事を目的としたコンペティション形式の展覧会です。

会期：5月10日(日)まで / 休館日：月曜日(但し、3/30・5/4開館、4/10～14臨時休館、5/7振替休館) / 場所：郷さくら美術館 / 時間：10:00～17:00(最終入館16:30) / 一般800円、大高生300円、中学生以下無料 *小学生以下は要保護者同伴

*障がい者手帳・療育手帳をお持ちの方は、該当料金より半額

<https://www.satosakura.jp> ★お問い合わせ：03-3496-1771

第13回桜花賞大賞作品
森花《高鳴り》2025年

郷さくら
美術館

岡田謙三 パリ・目黒・ニューヨーク

1920年代のパリと1950年代以降のニューヨーク、この二つの都市で創作活動をし、さらに1935年には目黒区自由が丘にアトリエを構えて活動した画家・岡田謙三(1902-1982)。その作風はこれらの都市での経験に影響を受けながら形作られていきました。自身の根源的な感性への回帰の中に築き上げた静謐で力強い表現は、パリとニューヨーク、そして目黒のアトリエでの模索の日々を抜きに語ることはできないでしょう。本展は、岡田の画風の変遷を三つの都市での経験からたどります。

会期：5月10日(日)まで / 場所：目黒区目黒2-4-36 / 10:00～18:00(入館は17:30まで) / 休館日：月曜日(但し5/4は開館、5/7は休館) / 一般900円、大高生・65歳以上700円、中学生以下無料 <https://mmtat.jp/>

★お問い合わせ：03-3714-1201



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

目黒区
美術館

▼マークの付いている読者プレゼント情報は12ページをご覧ください。

山種美術館



【特別展】

花・flower・華 2026

—横山大観の桜・川端龍子の牡丹・速水御舟の梅—



横山大観《春朝》1939(昭和14)年頃
絹本・彩色 山種美術館

美しく咲く花々は、古くから人々の心を魅了してきました。季節ごとに多彩な表情をみせる花は、四季を象徴するモチーフとして愛され、絵画の主題としても描き継がれています。この春、山種美術館では、花を描いた作品で館内を彩る華やかな展覧会を開催します。

会期：5月10日(日)まで／場所：渋谷区広尾 3-12-36
時間：10:00～17:00(入館は16:30まで)／休館日：月曜日(5/4(月・祝)は開館)／一般1,400円、中学生以下無料(付添者の同伴が必要)、春の学割大学生・高校生500円 ※本展に限り、入館料が通常1,100円のところ特別に500円。<https://www.yamatane-museum.jp/>

★お問い合わせ：050-5541-8600(ハローダイヤル)

松岡美術館



笑い滴る 春と夏の日本画名品選

同時開催 千古躍動 漢から唐までの中国陶磁《通年企画》いにしへのエトルリア 小企画展

本展では、日常的に自然風景を愛でた当館創立者の松岡清次郎が、独自の審美眼を頼りに蒐集した日本画コレクションを中心に、春の穏やかで情緒漂う空気や夏のみずみずしさ溢れる雰囲気を含んだ絵画の名品を展覧し、季節ならではの自然の美をご体感いただけます。同時開催の「千古躍動 漢から唐までの中国陶磁」では、漢から唐時代にかけて墳墓に納められた作品を展示します。



三彩馬 唐時代7～8世紀

会期：5月31日(日)まで(前期・後期で絵画作品の一部展示替えあり)

場所：港区白金台 5-12-6／時間：10:00～17:00(入館は16:30まで)

休館日：月曜日(祝日の場合は翌平日)／一般1,400円、25歳以下700円、

高校生以下無料、障がい者手帳をお持ちの方と介助者(1名迄)上記の料金の半額

<https://www.matsuoka-museum.jp> ★お問い合わせ：03-5449-0251

ターミナル 春特大号プレゼント

【メールでの応募方法】

件名「ターミナルプレゼント 2026 春号」記載し、住所・氏名・ターミナル収得場所・希望商品名・感想を明記の上 info@terminal-jp.com へ。

【ハガキでの応募方法】

住所・氏名・ターミナル収得場所・希望商品名・感想を明記の上、〒152-8799 目黒郵便局私書箱 41号ターミナル編集部宛「ターミナルプレゼント 2026 春号」係まで。

2026年4月15日消印有効。当選者への賞品発送をもって発表とかえさせていただきます。

【1】p11掲載 東京都庭園美術館『建物公開 2026 アニマルズ in 朝香宮邸』(4/11～6/14迄)

【2】p11掲載 郷さくら美術館

「第13回 郷さくら美術館 桜花賞展」(5/10迄)

【3】P13掲載 山種美術館

【特別展】花・flower・華 2026 —横山大観の桜・川端龍子の牡丹・速水御舟の梅—(5/10迄)

【4】P13掲載 松岡美術館

「笑い滴る 春と夏の日本画名品選 同時開催 千古躍動 漢から唐までの中国陶磁」(5/31迄)

※展覧会の招待券は各5組10名様となります。※ご応募いただく際には、必ず希望展覧会名の記載をお願いいたします。

宝塚歌劇 月組公演

三国志炎戯

『RYOFU』

脚本・演出／栗田 優香

Amazing Fantasy

『水晶宮殿(クリスタルパレス)』

作・演出／齋藤 吉正



©宝塚歌劇

三国志炎戯『RYOFU』は、時は189年。古代中国は并州(へいしゅう)にて、猛将・呂布が戦果を上げていた。并州を治める丁原に忠義を尽くす呂布だが、その狙いは并州の奪取。丁原の息子たちを葬り、娘の雪蓮を誘惑し、娘婿として并州の地と兵力を手に入れ、それを足がかりに天下を取ろうと目論んでいた。史上最強の武将と謳われた呂布奉先と、中国四大美人のひとりである貂蟬(チョウセン)との因果な愛憎を描く、血と愛と罪が華やかに燃え上がるピカレスクロマン!

これまで様々なかたちで描かれてきた古典・三国志演義を踏襲しながらも、オリジナリティ溢れる全く新しい呂布の物語としてケレン味たっぷりにお届け致します。

◆宝塚大劇場：2026年4月4日(土)～5月17日(日)
◆東京宝塚劇場：2026年6月6日(土)～7月19日(日)

Amazing Fantasy『水晶宮殿(クリスタルパレス)』は、水晶で築かれた中世の宮殿を彷彿とさせるクリスタルパレス。そこにテンペスト(嵐)が襲うとその氷の様に冷たく固い水晶で覆

宝塚歌劇インフォメーションセンター ☎ 0570-00-5100 <https://kageki.hankyu.co.jp>



都立大学駅から徒歩すぐのバレエ教室

3歳からの「初めての習いごと」に。

趣味の大人クラスもあります。宝塚受験生の合格に向けて、受験対策用のクラスがあります。



	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜
子どもクラス 幼稚園児	○				○	○	
ジュニア・ 宝塚受験クラス	○			○	○	○	○
大人クラス初心者			○		○		
大人クラス経験者	○	○		○	○		



詳細はメールで
お問い合わせください。

contact@yukimamiya-ballet.com

【募集中】 火曜日、木曜日
レンタルスタジオ

整理収納アドバイス

「わかる」が勝ち！のお片づけ 「便利」を考えてわかる

お片づけの基本は「わかる」こと。

無理なく出来るお片づけのコツを整理収納アドバイザーがご提案します。

年度替わりはモノが増えてしまいがちですね。考え方を整理すると、自分に必要なものが見えてきます。特にモノが増えやすいキッチン周りを例にとって考えてみましょう。

ポイントは、その「便利さ」が今の自分に必要かどうかに向き合うことです。



Step1

手に入れた理由が「便利」だったものを集めてみる
世の中には便利グッズと言われるものがたくさんあります。キッチン周りなら、〇〇用ピーラーなどの専用ツールや、煮ると焼くを兼ねるなどの多機能ツール。手に入れた理由が「便利そうだから」「便利だと聞いたから」だったものを一か所に集めてみましょう。



Step2

ラクになっているかを再検討する
技術の粋が詰まった専用道具も、一つで何役をうたう便利グッズも、モノ自体には何の罪もありません。しかし、便利そうでも自分には不向きなものがあるはず。実際にヘビローテーションしているもの、手に慣れて使いやすいものなど、ラクになっているものをピックアップしてみましょう。



Step3

今を基準に必要なものを残す
お弁当を毎日作る人にとっては玉子焼き器は必須。でも今はもうお弁当は作らないから専用フライパンでなくてもOK。みじん切り器は洗うのが面倒だから、結局包丁を使っている、など、今の自分にとってそれが必要かを見直せば不要なものが見えてきます。

【便利を考えてわかるメリット】

- ・自分に合ったツールに厳選できる
- ・次に購入する時の基準ができる
- ・他人への贈り物で迷惑をかけなくなる
- ・収納に余裕が出来る

“ワンポイントアドバイス”

家族の人数や構成、料理の好き嫌いによっても必要な道具は変わってきます。売上1位、何万人が買った！という言葉に踊らされず、あなたをラクにしてくれるものだけを手元に置きましょう。わが家ではスープやフルーツゼリーをよく作るので、ハンドブレンダーが大活躍。いつでもすぐに使えるようにセッティングしています。

Profile

整理収納アドバイザー／
わかるくんインストラクター
栗原晶子

コラムや取材記事を通じて、わかりやすくやる気が出る整理収納を発信。エンターテインメントとイチジクをこよなく愛している。

● check here ●
あなたに合う
お片づけの方法を
見つけてみませんか？
「わかるくん体験会」
参加者募集中。



▲サイトQRコード



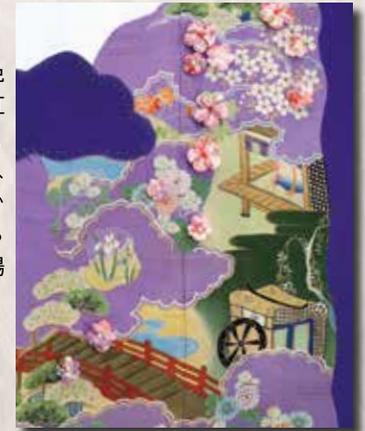
今号の裏表紙 古布コラージュ「和色 — 二藍」

ふたあい

明るいが渋みのある紫色の二藍。藍と紅花（呉藍）の二色の藍で染めた色で、平安時代から人気の色だったが、藍と紅花の割合は、着る人の年齢によって違い、若いほど紅が強く華やかなものが多かったとか。紫といえは藤色や竜胆色など、見た目から名付けられることが多いが、二藍は染める材料から付けられた色名。源氏物語では光源氏が息子夕霧に「そろそろ落ち着いた青味の強い二藍がよい」と二藍をすすめる場面もある。渋みの中にも気品を感じる高貴な色である。

◆古布コラージュ・アーティスト 住川 信子

公式サイト <http://www.sumikawa-nobuko.com/>



ふれあいを大切にしたいくめぐろです。



目黒信用金庫

本店	TEL (3719) 0111 (代表)
上目黒支店	TEL (5704) 4141 (代表)
三谷支店	TEL (3711) 5221 (代表)
中町支店	TEL (3711) 4141 (代表)
洗足支店	TEL (3783) 5651 (代表)

<https://www.shinkin.co.jp/meguro/>

【編集後記】

2026年春号をお届けします。2月に入る前から花粉を感じはじめ、少しずつ春の気配を感じていたかと思えば、気づけば3月も終盤。卒業や入学のシーズンを迎えました。出会いもあれば、別れもある。そんな時間は、どこか人生を凝縮したようにも感じられます。一年の時を重ねて咲く桜。年齢を重ねるごとに、健康に季節を生きる植物たちの姿が、よりいっそう愛おしく感じられるようになりました。慌ただしい日々の中でも、ふと足を止めて季節の移ろいに目を向ける時間を大切にしたいものです。新しい春が、皆さまにとって穏やかで実りある季節となりますように。

「情報紙ターミナル」は、目黒区近郊の情報やエンターテインメント、アート情報など、年4回、季刊発行しております。
情報紙ターミナル <https://meguro.terminal-jp.com/>
次回夏号は、2026年6月下旬発行予定。 編集長 住川禾乙里

株式会社 ERIZUN ターミナル編集部

情報紙ターミナル 2026 春特大号 NO.107 〒152-8799 目黒郵便局私書箱第41号
ターミナル編集部 FAX 03-5726-2071 メールアドレス info@terminal-jp.com

演劇系エンタメ情報配信サイト

エンタメターミナル
もよろしくお願ひします。

<http://entterminal.jp>

STAFF

*Editor in Chief 住川禾乙里
*Advertising 住川 信子

※掲載情報は、2026年3月末現在のものです。予告なく変更になる場合があります。



