



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)

災害時支援 ボランティアを募集しています

目黒消防署
☎3710-0119、
☎3794-4196

災害時支援ボランティアは、区内で震度6弱以上の地震や大規模自然災害・事故などの発生時に、任意で消防署の支援活動を行う登録制のボランティアです。15歳以上(中学生を除く)で、原則として区内に在住・在勤・在学など、いくつかの要件を満たすかたが登録できます。主な活動は、応急救護や消防署の支援です。平常時は、地域の防災訓練などで指導をします。詳細は東京消防庁(☎コード④)をご覧ください。お問い合わせください。

平成7年の阪神・淡路大震災をきっかけに、1月17日を防災とボランティアの日、1月15～21日は防災ボランティア週間と定められています。



④

講演・講習

パソコン教室

講座名	日時	受講料
エクセル基礎	1月22日(月)～26日(金)9:30～12:30(全5回)	受講料など17,310円
	2月3日～3月2日の毎週土曜日9:30～12:30(全5回)	
ワード基礎	2月3日～3月2日の毎週土曜日13:30～16:30(全5回)	受講料など17,310円
エクセル応用	2月4日～3月10日の毎週日曜日9:30～12:30(全6回)	受講料など20,310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7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(☎☎共通6420-0235)へ

ユネスコ美術教室 「1200年の伝統、日本刺繍(ししゅう)・紹刺し(ろざし)を学ぶ」

時2月2日～3月8日(2月23日を除く)の毎週金曜日14:00～16:00(全5回)
場緑が丘文化会館(緑が丘2-14-23)
師ろ刺し作家 黒川朋子氏
定20人(区内在住・在勤・在学者を優先して抽選)
¥教材費4,000円
主催 目黒区教育委員会
申往復ハガキに、記入例①～④と年代を書いて、1月25日(必着)までに、NPO法人目黒ユネスコ協会(〒153-0053五本木2-24-3五本木小学校内、☎5725-6150)へ

子育て支援協力会員登録・研修会

時2月5日(月)9:45～15:00、2月7日(水)9:30～15:30(全2回)
場総合庁舎別館4階目黒区社会福祉協議会
内子どもの救命・応急手当ほか
師NPO法人シーボウル海の教室ほか
定15人(先着)

申1月16日から、専用☎(コード①)、電話、FAX(記入例①～④を記入)で、ファミリー・サポート・センター(☎3714-9047、☎3711-4954)へ



①

高齢者センター講習会 「タブレット講習会」

時2月5日(月)～7日(水)①10:00～12:00②13:30～15:30
場高齢者センター(目黒1-25-26 田道ふれあい館内)
内タブレット端末の基本操作・活用方法。講習会用のタブレットを使用
師NPO法人竹箒の会
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
定各10人(抽選)
申電話で、1月16～20日に、高齢者センター(☎5721-2291)へ。窓口申し込み可

50代から考えるライフプラン

時2月10日(土)10:00～17:00
場渋谷エクセルホテル東急(JR渋谷駅下車3分)
内年金の基礎知識、長期家計プランの作成ほか
対50～65歳程度のかた
定24人(抽選)
¥昼食代など1,500円
後援 目黒区教育委員会
申電話、FAX・Eメール(記入例①～⑥を記入)で、1月31日までに、公益財団法人北野生涯教育振興会(☎3711-1111、☎3711-1775、✉info@kitanozaidan.or.jp)へ

身近なお店から見えてくる、地域の魅力

時2月10日(土)・17日(土)10:30～12:00(全2回)
場青少年プラザ
内身近な店や銭湯の経営者から、地元の特徴や店の歴史を聞き、地域の魅力を再発見する
定20人(15～35歳の区内在住・在勤・在学者を優先して抽選)
申区☎(コード②)、電話、ハガキ・FAX(記入例①～⑤、保育(2歳以上の未就学児=抽選4



②

人)希望者は子どもの③⑤⑥を記入)で、1月25日(必着)までに、青少年プラザ(〒153-0061中目黒2-10-13 中目黒スクエア内、☎5721-8575、☎5721-8577)へ。窓口申し込み可

健康長寿のための講座

①ひざの痛み予防講習会
時2月14日(水)・21日(水)13:30～15:00(全2回)
場東根住区センター(東が丘1-7-14)
内活動的な生活を続けるための膝痛予防の体操と講話
定25人(先着)
②お口と食の健康教室
時2月15日～3月7日の毎週木曜日13:30～15:30(全4回)
場目黒本町社会教育館(目黒本町2-1-20)
内オーラルフレイル(口の機能低下)予防につながる講話や口と全身の体操、栄養摂取のポイントほか
定20人(先着)
①②共通
対医師から運動を止められていない65歳以上の区内在住者
申1月16日から、電話で、介護保険課介護予防係(☎5722-9608、☎5722-9716)へ



▲お口と食の健康教室

初心者アーチェリー講習会

時2月14日～3月13日の毎週水曜日18:30～20:30、2月18日～3月17日の毎週日曜日10:00～12:00(各全5回)
場労働福祉会館(目黒2-4-36 区民センター内)
対区内在住の勤労者・大学生、在勤者
定各16人(先着)

¥保険料500円、会場使用料1回200円
申1月16日～2月11日に、中小企業センター・労働福祉会館(☎3711-1135)の窓口(月曜日休館)へ

修理コツコツ講座

①包丁研ぎ編
時2月10日(土)①9:30②10:40③13:10④14:20から(各50分間)
定各12人(抽選)
¥参加費1本につき300円(2本まで)
②フローリングの補修編
時2月21日(水)10:00～12:00
定15人(抽選)
¥参加費1,000円
①②共通
場目黒区エコプラザ
申エコライフめぐろ推進協会☎(コード③)、ハガキ・FAX(記入例①～⑤、希望講座①または②、①は希望時間①～④のいずれかを記入)で、①1月24日②1月31日(必着)までに、目黒区エコプラザ(〒153-0063目黒1-25-26 田道ふれあい館内、☎5721-2300、☎5721-2316)へ。窓口申し込み可

就職支援セミナー「知らないと損する労働法～働く人の味方、労働法を知って損をしない働き方をしよう」

時2月17日(土)13:00～15:00
場総合庁舎本館地下1階入札室
師特定社会保険労務士 高木美香氏
対勤労者・就職希望者
定20人(先着)
申電話、FAX(記入例①～④を記入)で、1月16日～2月16日に、ワークサポートめぐろキャリア相談コーナー(☎5722-9632、☎5722-9387)へ

介護のプロから学ぶ家族介護教室

時2月18日(日)①10:00～12:00