子どもを守る　「こども110番の家」協力家庭・事業所を募集しています！

問生涯学習課青少年係(☎5722－9309、FAX3715－3099)

こども110番の家は、子どもたちが身の危険を感じて助けを求めてきたときに、一時的な避難場所となってもらう取り組みです。家庭や商店、事業所など、地域の皆さんにご協力いただいています。随時募集していますので、ぜひ、登録をお願いします。登録方法など詳細は、お問い合わせください。

子 めぐろ子育て交流ひろば0123

問子育て支援課利用者支援係(☎5722－9596、FAX3715－7604)

感染拡大防止のため、会場での開催を中止し、プログラムの一部を、めぐろ子育てホッ！とナビHP(右コード)で配信します(10月中旬から順次)。ぜひご自宅でお楽しみください。

配信内容

知ろう！
子どもとの遊び方、窒息の手当て、子どもの事故防止、抱っこひも講座などの動画

楽しもう！
出張とっとタイム(手遊び)、親子向けはり教室、時短レシピ紹介などの動画

つながろう！
子育て自主グループ活動紹介動画

子 11月は子ども虐待防止推進月間です

問子ども家庭支援センター事業係
(☎5722－6836、FAX5722－9684)

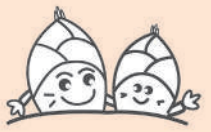
オレンジリボン(右上画像)には子ども虐待防止というメッセージが込められています。一人でも多くのかたに子ども虐待防止に関心を持ってもらえるよう、講演会などを開催します。

3年度「子ども虐待防止推進月間」標語
189(いちはやく)
「だれか」じゃなくて「あなた」から

虐待や虐待の疑いに気付いたときはご連絡ください
- **子ども家庭支援センター**
  ☎5722－9743
  (月～金曜日8：30～17：15。祝・休日を除く)
- **児童相談所虐待対応ダイヤル**
  ☎189(24時間受け付け。無料)

養育家庭・子ども虐待防止パネル展
時11／18(木)～24(水)
場総合庁舎本館1階西口ロビー

❶養育家庭体験発表会



時11／6(土)14：30～16：30
場中目黒GTプラザホール(上目黒2－1－3)
内里親と元里子の体験談、制度の紹介。個別相談あり
対区内在住者
定40人(先着)

❷子ども虐待防止講演会

思春期の子どもを理解する
～思春期って何？どう対応すればいいの？

時11／17(水)15：00～17：00
場めぐろパーシモンホール(八雲1－1－1　区民キャンパス内)
師駒木野病院副院長児童精神科医　笠原麻里氏
対子育て中の保護者、子育て支援などに関わるかた
定80人(先着)

申❶は電話またはFAX❷は電話、ハガキ・FAX・Eメール(❶または❷のタイトルを明記のうえ、住所、氏名〈ふりがな〉、電話・FAX、手話通訳希望者はその旨、❶は参加希望人数、❷は保育〈1歳以上の未就学児＝先着10人程度〉希望者は子どもの氏名〈ふりがな〉・年齢を記入)で、❶10／27❷11／4(各必着)までに、子ども家庭支援センター事業係(〒153－8573目黒区役所〈住所不要〉、☎5722－6836、FAX5722－9684、✉kodomo-kouenkai@city.meguro.tokyo.jp)へ

高 ずっと続けられる介護予防を学びませんか？

問介護保険課介護予防係
(☎5722－9608、FAX5722－9716)

介護が必要な状態を遠ざけ、元気で生き生きと生活するため、毎日の生活で実践できる介護予防・フレイル(虚弱)予防の知識や方法を学びます。

対65歳以上
申電話で、介護保険課介護予防係(☎5722－9608、FAX5722－9716)へ

❶続けよう トリムde(で)介護予防(抽選)

内自宅でも続けられるストレッチや有酸素運動、体重を利用した簡単な筋トレほか

会場	日時(全8回)	定員
区営青葉台一丁目アパート集会所(青葉台1－6－48)	11／24～4年1／19(12／29を除く)の毎週水曜日13：30～15：00	10人
高齢者センター(目黒1－25－26　田道ふれあい館内)	11／22～4年1／24(1／3・10を除く)の毎週月曜日10：00～11：30	15人
月光原住区センター(目黒本町4－16－18)	11／26～4年1／21(12／31を除く)の毎週金曜日10：00～11：30	12人
八雲住区センター中根一丁目会議室(中根1－10－22)	11／16～4年1／25(11／23・12／28・1／4を除く)の毎週火曜日10：00～11：30	10人

❷脳とからだのいきいき教室(抽選)

内脳の活性化を図り、認知症予防につながる生活習慣や運動

会場	日時(全8回)	定員
五本木住区センター(中央町2－17－2)	11／30～4年2／1(12／28・1／4を除く)の毎週火曜日10：00～11：30	15人
東山住区センター(東山2－24－30)	11／30～4年2／1(12／28・1／4を除く)の毎週火曜日13：30～15：00	20人

申し込み期限　10／29
- 申し込みは、1人につき1教室。定員に空きがある場合、11／8から先着順に受け付け
- 今年度に実施した❶❷と同じ教室に参加したかたは対象外
- 要支援・要介護認定を受けているかたは対象外

❸おロと食の健康教室(先着)

時11／8～12／6(22日を除く)の毎週月曜日13:30～15:30(全4回)
場総合庁舎本館1階E会議室
内誤えん性肺炎を予防し、いつまでもおいしく食べるための口や全身の体操ほか　定12人

❹ひざの痛み予防講習会(先着)

時11／12(金)・19(金)13：30～15：00(全2回)
場東根住区センター(東が丘1－7－14)
内膝の安定化を図り、痛みを予防するための講話と実践
定15人

★感染症対策のため、講習などを中止・変更する場合があります。