



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)

センター・勤労福祉会館(☎3711-1135、FAX3711-1284、✉info@megurokuchushokigyocent er.jp)へ。窓口申し込み可

暮らしとハーブ講座
「健康にとって大切なホルモ
ンを整える」

時1月31日～3月13日の隔週水曜日
19:00～20:30(全4回)

場中小企業センター(目黒2-4-36
区民センター内)

師ハーブセラピスト 伊藤日出子氏
対女性で区内在住の勤労者、在勤者
定20人(先着)

¥材料費など8,800円

申1月5日から、FAX・Eメールに、
記入例1～4を書いて、中小企業
センター・勤労福祉会館(☎3711-1135、FAX3711-1284、✉info@megurokuchushokigyocent er.jp)へ。窓口申し込み可



あなたの「なかめ」をシェア
しよう～スマホ写真講座

時2月6日(火)19:00～21:00、2
月24日(土)13:30～16:30、3
月5日(火)19:00～21:00(全3
回)

場青少年プラザ

内カメラアプリによる撮影のコツや、
プリントした写真の飾り方を学び、
地域情報の伝え方を考える

師株式会社エチカ代表 矢島直美氏
対15～40歳

定15人(抽選)

申区(コード③)、電話、
ハガキ・FAX(記入例
1～5と保育(2歳以
上の未就学児＝抽選2
人)希望者は子どもの356を記入)で、1月17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、FAX5721-8577)へ。窓口申し込み可

社会教育講座
「人生100年時代～シニア世
代の過ごし方」

時2月10～24日の毎週土曜日14:
00～16:00(全3回)

場東山社会教育館

内シニア世代の過ごし方を社会参加、
健康づくり、蓄えと家計管理の3
つの側面から考える

師筑波大学人間系教授 山田実氏ほ
か

対50歳以上のかたを優先

定20人(抽選)

申区(コード④)、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356を記入)で、
1月30日(必着)までに、東山社会
教育館(〒153-0043東山3-24
-2、☎3791-4611、FAX3791-4585)へ。窓口申し込み可

ぽると講演会
「発達障害のある人の職業的
自立に必要なアセスメント」

時2月10日(土)14:00～16:00

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)

師早稲田大学教育・総合科学学術院
教育心理学専修教授 梅永雄二氏
定100人(先着)

申電話、Eメール(記入例1～4とE
メールアドレスを記入)で、1月4
日～2月2日に、発達障害支援拠
点ぽると(☎6412-7151、✉po
rto-moushikomi@outlook.jp)
へ。手話通訳希望者は1月19日ま
でに予約

試してハーブレシピ!

時2月12日(祝)10:30～11:30

場花とみどりの学習館

内育てやすいハーブを使ったハーブ
ティーレシピと入浴用バスソルト
作り(大人向け)

定8人(抽選)

対小学3年生以上

¥材料費100円

申往復ハガキに、記入例1～5を書
いて、1月26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

消費生活講座「楽しく体験!
スマホ安全教室」

時2月14日(水)13:30～15:30

場消費生活センター(目黒2-4-36
区民センター内)

内インターネット詐欺への気を付け
方、インターネット通販を安全に
利用するためのポイント

師一般財団法人日本消費者協会派遣
講師 大野木美紀氏

定10人(抽選)

申区(コード⑤)、電話、
FAX(記入例1～4を
記入)で、1月22日ま
でに、消費生活センタ
ー(☎3711-1133、FAX3711-5297)へ

家族で学ぶ
「住まいづくり教室」

時2月17日(土)10:00～12:00

場総合庁舎本館1階レストラン

内東京建築士会目黒支部の建築士が、
クイズなどを通して、省エネ住宅
づくりのポイントを解説

対小学4年生～高校生と保護者

定20組(先着)

申区(コード⑥)、電話
で、1月4～26日に、
住宅課居住支援係(☎
5722-9878)へ

講演・講習

パソコン教室

講座名	日時	費用
初めてのパソコン	1月9日(火)～12日(金)9:30～12:30(全4回)	受講料など13,650円
インターネットとメール	1月15日(月)・16日(火)9:30～12:30(全2回)	受講料など7,100円
ワード基礎	1月15日(月)～19日(金)13:30～16:30(全5回)	受講料など17,310円
デジカメ・スマホ画像編集と活用	1月17日(水)・18日(木)9:30～12:30(全2回)	受講料など7,100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1月4日から、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

子サイエンスセミナー
「地球外生命の探し方」

時1月21日(日)13:30～15:00

場東京工業大学(大岡山2-12-1)

師東京工業大学地球生命研究所長
関根康人氏

対中学・高校生

定60人(先着)

後援 目黒区教育委員会
申専用(コード①)、
FAX(記入例134、
学校名・学年、Eメー
ルアドレスと保護者の3を記入)で、1月15日までに、公益財団法人日本科学協会(☎6229-5360、FAX6229-5369)へ



▲土星の衛星エンセラダス

消費者力アップ講座
「賢い消費者になるための4
つの知識」

時1月23日(火)・31日(水)、2月6日

(火)・15日(木)13:30～15:00
(全4回)

場消費生活センター(目黒2-4-36
区民センター内)

内契約の基礎知識、生活に関わるお
金の話、インターネットトラブル
ほか

師一般財団法人日本消費者協会派遣
講師 岡田香織氏ほか

定40人(先着)

申1月4日から、区(コ
ード②)、電話、FAX
(記入例1～4、保育
(1歳以上の未就学児
＝先着2人程度)希望者は子ども
の35を記入)で、消費生活セン
ター(☎3711-1133、FAX3711-5297)へ。保育希望者は1月
15日までに予約



介護のプロから学ぶ家族介護
教室

時1月27日(土)①10:00～12:00
②14:00～16:00

場特別養護老人ホーム東山(東山3-24-6)

内①楽しく安全な食事介助②移乗・
移動介助のポイント

対在宅で介護する家族・援助者ほか
定各10人(先着)

申電話、FAX・Eメール(記入例1
34と希望時間①または②(複数
可)を記入)で、1月4～19日に、
特別養護老人ホーム東山(☎
3791-8451、FAX3791-8458、
✉tokuyou-higashiyama@siri
us.ocn.ne.jp)へ

会計講座
「インボイスを仕訳で理解す
る!これからの必須仕訳編」

時2月6日(火)18:30～20:30

場中小企業センター(目黒2-4-36
区民センター内)

内消費税や法人税、社会保険料など
の仕訳

師アスティ経理学院専属講師 七海
彰氏

対区内在住の勤労者、在勤者

定20人(先着)

¥受講料2,000円

申1月5日から、FAX・Eメールに、
記入例1～4を書いて、中小企業