



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)

師東京医療センター総合内科医師
林智史氏
対区内在住者
定30人(先着)
申11月2日から、電話、FAX(記入例134を記入)で、西部包括支援センター(☎5701-7244、FAX 3723-3432)へ

まち歩きボランティアガイド養成講座

時11月27日(水)・12月11日(水)
13:30~16:30(全2回)
場下目黒区センター(下目黒2-20-19)
内ガイド活動を始めるために必要な役割ほか。実地研修あり
定20人(抽選)
¥保険料など500円(めぐろ観光まちづくり協会会員は300円)
申ハガキ・FAX・Eメールに、記入例1~5を書いて、11月13日(必着)までに、めぐろ観光まちづくり協会(〒153-0051上目黒2-1-3 中目黒GT内、☎5722-6850、FAX5722-6891、✉meguro@meguro-kanko.com)へ

クリスマスに向けて~女性のためのワインの楽しみ方講座

時11月28日(木)、12月4日(水)・12日(木)19:00~20:30(全3回)
場中小企業センター(目黒2-4-36 区民センター内)
師WINE MARKET PARTY 店長 沼田英之氏ほか
対区内在住・在勤の20歳以上の女性
定40人(先着)
¥試飲費など9,900円
申区融(コード5)で、11月2~21日に、中小企業センター・勤労福祉会館(☎3711-1135。11月4日は開館し、翌日休館)へ。窓口申し込み可

介護のプロから学ぶ家族介護教室

時11月30日(土)①10:00~12:00
②14:00~16:00
場さんホーム目黒(目黒3-20-8)
内①移乗・移動介助のポイント②排せつ・食事介助の便利な用具の活用
对在宅で介護する家族・援助者、介護に関心のある区内在住者
定各10人(先着)
申電話、FAX・Eメール(記入例134と希望時間①または②(複数可)を記入)で、11月2~22日に、さんホーム目黒(☎6303-3137、FAX6303-1187、✉sunhome-mg@joy.ocn.ne.jp)へ

就職支援セミナー「キャリアもライフもあきらめたくない!! ~私のロードマップの描き方」

時11月30日(土)13:00~15:00
場総合庁舎本館地下1階第15会議室
師2級キャリアコンサルティング技

能士 岩井真理氏
対女性のライフイベントと仕事の両立に興味のある女性
定20人(先着)
申電話、FAX(記入例1~4を記入)で、11月5~29日に、ワークサポートめぐろキャリア相談コーナー(☎5722-9632、FAX5722-9387)へ。保育(6カ月以上の未就学児)希望者は11月20日までに予約

青少年健全育成事業 ~心の方程式でひも解く不登校

時11月30日(土)13:30~15:30
場青少年プラザ
内人ごとではない、子どもの不登校についての新しい視点
師心理カウンセラー 田中早苗氏
対青少年の保護者、育成に関わるかた、関心のあるかた
定20人(抽選)
申区融(コード6)、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、11月14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

理数教育体験学習「マヨネーズを作って乳化を学ぼう」

時12月1日(日)①10:30~12:00
②14:00~15:30
場青少年プラザ(中目黒2-10-13 中目黒スクエア内)
内料理を通しておいしく楽しく生活に密着した理科の知識を学ぶ
師一般社団法人ディレクトフォース 理科実験グループ
対小学4年生~中学生
定各24人(抽選)
申区融(コード7)、ハガキ・FAX(記入例1~4と学校名、学年、参加希望時間①または②を記入)で、11月14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

子どものサードプレイスについて考える~安心できる居場所や人について子どもたちの声を聴こう

時12月1日(日)14:00~16:00
場こぶしえん(下目黒6-18-2)
内ゲームや外遊びのほか、おしゃべり会を開催
対小学1~3年生と保護者
定30組(先着)
申11月5日から、電話、FAX・Eメール(記入例1~4を記入)で、目黒区社会福祉協議会(☎5708-5792、FAX3711-4954、✉sasaeai@meguroshakyo-i.net)へ

講演・講習

家事家計講習会

講習	①生活をブラッシュアップしませんか?	②心豊かなお金の使い方、暮らし方
日時	①11月12日(火) ②11月14日(木) 10:00~11:30	11月21日(木) 10:00~11:30
会場	緑が丘文化会館(緑が丘2-14-23)	八雲住区センター(八雲1-10-5)
定員	各12人(先着)	20人(先着)
費用	資料代500円	
問い合わせ	東京第四友の会 多摩川方面(妻木 ☎3702-5705、✉dai4tamagawa@yahoo.co.jp) 目黒方面(奥山 ☎090-6176-7999、✉tokyo.dai4.meguro@gmail.com)	

後援 目黒区教育委員会
申11月2日から、申込先融(コード①または②)、Eメール(記入例1~4、①は希望日程①または②を記入)で、開催日前日までに、各問い合わせ先へ

高齢者センター講習会

①厚生中央病院健康講座~糖尿病外来でよく聞く質問
時11月12日(火)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)
師厚生中央病院糖尿病看護認定看護師 大久保直樹氏
定55人(先着)。会議アプリZoomによるオンライン参加も可



②シニア向けパソコン基礎講座~パワーポイント基礎
時11月14日(木)・15日(金)①10:00~12:00②13:30~15:30(各全2回)
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(抽選)
¥教材費500円。USBメモリー(外付け記憶媒体)を持参(600円で販売あり)
①②共通
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(②はパソコンの文字入力ができるかた)
申電話で、①11月2日から②11月2~8日に、高齢者センター(☎5721-2291)へ。窓口申し込み可

自転車安全利用TOKYOセミナー

時11月21日(木)14:00~16:40
場総合庁舎本館2階大会議室
内自転車の交通ルールや自転車安全利用研修のノウハウ
師一般社団法人日本交通安全教育普及協会ほか
対都内の事業者ほか
申込期限 11月13日
問東京都生活文化スポーツ局総合推進課(☎5388-3124)。申し込み方法など詳細は区融(コード3)をご覧ください

消費生活講座「楽しく体験!消費者被害防止スマホ安全教室」

時11月26日(火)13:30~15:30
場中目黒住区センター(中目黒2-10-13 中目黒スクエア内)
内インターネットトラブルの事例・対処法ほか
師一般社団法人消費生活総合サポートセンター派遣講師
定10人(抽選)
申区融(コード4)、電話、FAX(記入例1~4を記入)で、11月13日までに、消費生活センター(☎3711-1133、FAX3711-5297)へ

認知症講座「生活習慣病と認知症のはなし~高血圧について」

時11月26日(火)14:00~15:30
場八雲住区センター(八雲1-10-5)