

## はじめての歯みがき練習

**時** 4月2日(木)・7日(火)・15日(水)・28日(火)、5月8日(金)・12日(火)・20日(水)・28日(木)、6月3日(水)・9日(火)・17日(水)・23日(火)  
10:00～14:00(1組20分程度)  
**場** 地域保健課(総合庁舎本館3階)  
**内** 歯科衛生士が教える歯磨きのポイント  
**対** 歯が8本程度生えてきた10カ月～1歳5カ月の乳幼児と保護者  
**定** 各5組(先着)  
**申** 3月16日から、区Web  
**問** 地域保健課  
地域保健サービス係  
(☎5722-7057)



地域保健サービス係  
(☎5722-7057)



## 妊婦ごはんとオーラルケア

**時** 4月8日(水)13:30～15:00  
**場** 地域保健課(総合庁舎本館3階)  
**内** 妊娠中の栄養とレシピの実演(試食あり)、口のセルフケアなど  
**師** 歯科医師 家泉育子氏など  
**対** 区内在住の妊婦と同伴者  
**定** 8組(1組2人まで。先着)  
**申** 3月16日～4月6日に、区Web  
**問** 地域保健課  
地域保健サービス係  
(☎5722-9390)



## 体幹鍛える! ダンスエクササイズ

**時** 4月18日(土)9:30～11:00  
**場** 鷹番住区センター  
**師** (株)CAPトレーナー 松浦由芽氏  
**定** 40人(先着)  
**申** 3月17日12:00から、電話/Eメール(記入例①③④)  
**先** わくわく健康増進実行委員会 (トータルビューティーサロン)

## もぐもぐピカピカ歯みがき教室

**時** 4月3日(金)13:30～15:00  
**場** 地域保健課(総合庁舎本館3階)  
**内** 1歳ごろの食事の進め方、口くう発達の話と歯磨き練習  
**師** 歯科衛生士など  
**対** 1歳～1歳2カ月の子どもと保護者  
**定** 20組(先着)  
**申** 3月16日～30日に、区Web  
**問** 地域保健課

## 講座・催し 介護予防まるごと教室に参加しませんか

**場** 各いこいの家コミュニティルーム  
**対** 65歳以上の区内在住者  
**定** 各20人程度(先着)  
**申** 3月16日から、電話/FAX(希望するいこいの家コミュニティルームを明記の上、郵便番号・住所、氏名〈ふりがな〉、電話番号、年齢)

自宅でも手軽にできる体操や、楽しみながらできる脳トレ、栄養や口の機能を維持するための講習など、介護予防を丸ごと学ぶ教室です。



いこいの家コミュニティルーム	日時
駒場	5月～令和9年3月(8月を除く)の第2水曜日10:00～11:30(全10回)
菅刈	5月～令和9年2月の第3水曜日10:00～11:30(全10回)
東山	5月～令和9年3月の第2水曜日13:30～15:00(全11回)
烏森	5月・令和9年1月の第5金曜日10:30～12:00、6月・9月・令和9年3月の第5火曜日10:00～11:30(全5回)
上二	6月～12月(8月を除く)の第1水曜日10:00～11:30(全6回)
田道	5月～令和9年3月の第3火曜日10:00～11:30(全11回)
三田分室	6月～令和9年3月の第1水曜日13:30～15:00(全10回)
下目黒	5月～令和9年3月の第2月曜日(10月・1月は第3月曜日)10:00～11:30(全11回)
不動	5月～令和9年2月(8月を除く)の第3火曜日13:30～15:00(全9回)
上目黒	5月～9月の第3金曜日、10月～令和9年2月の第3火曜日13:30～15:00(全10回)
中町	5月～令和9年3月(8月を除く)の第2水曜日10:00～11:30(全10回)

いこいの家コミュニティルーム	日時
鷹番	5月～12月の第3金曜日13:30～15:00(全8回)
月光原	5月13日(水)、6月～令和9年3月の第1水曜日10:00～11:30(全11回)
向原	5月～令和9年3月の第3水曜日10:00～11:30(全11回)
碑	5月～令和9年2月の第1木曜日10:00～11:30(全10回)
原町	5月～令和9年3月(8月を除く)の第3火曜日13:30～15:00(全10回)
大岡山東	5月29日(金)、6月30日(火)、7月30日(木)、8月31日(月)、9月30日(水)、10月30日(金)、11月30日(月)、令和9年1月29日(金)、3月30日(火)10:00～11:30(全9回)
平町	5月～令和9年2月(9月を除く)の第4火曜日(7月は第3火曜日)13:30～15:00(全9回)
中根	6月～令和9年2月(1月を除く)の第1金曜日13:30～15:00(全8回)
自由が丘	5月～令和9年3月(8月・12月を除く)の第2水曜日10:00～11:30(全9回)
宮前分室	5月～令和9年3月(10月～12月を除く)の第3木曜日10:00～11:30(全8回)
八雲	5月～令和9年2月の第3木曜日10:00～11:30(全10回)
東根	5月～令和9年3月(8月を除く)の第2金曜日10:00～11:30(全10回)

\* 五本木いこいの家コミュニティルームは、令和8年度は実施しません  
\* 会場により、実施回数・定員・内容が異なります

**問** 先介護保険課介護予防係(☎5722-9608、FAX5722-9716)

CAP内、☎3713-5775、  
✉support@salon-cap.com)

## 意見募集

### 新型インフルエンザ等対策行動計画改定素案

改定素案について、皆さんの意見をお寄せください。提出方法などは区Webをご覧ください。  
**閲覧期間** 3月19日～4月17日  
**閲覧場所** 区Web、危機管理課(総合庁舎本館4階)、地区サービス事務所(東部を除く)、住区センター、図書館  
**提出期限** 4月17日  
**問** 危機管理課  
(☎5722-9164)



## 人材募集

### 男女平等・共同参画審議会委員

**任期** 6月1日から2年間(年3～5回程度開催)  
**内容** 男女平等・共同参画、性の多様

性尊重に関する調査、審議、評価など  
**応募資格** 6月1日現在、区内に引き続き3カ月以上住民登録があるかた(区の他の審議会などの公募委員、区職員を除く)  
**報酬** 1回5,000円  
**募集人数** 若干名  
**申込期限** 4月6日  
作文課題があります。申し込み方法など詳細は、区Webをご覧ください。  
**問** 人権政策課男女平等・多様性推進係  
(☎5722-9422)



### 生涯学習推進協議会委員

**任期** 6月1日から2年間(年2～3回程度開催)  
**応募資格** 6月1日現在、区内に引き続き3カ月以上住民登録があるかた(区の他の審議会などの公募委員、区職員を除く)  
**報酬** 1回5,000円  
**募集人数** 3人  
**申** 4月10日までに、作文(生涯学習について行政に期待すること。800字程度)、記入例①～⑤、Eメールアドレスを郵送/窓口  
**先** 生涯学習課生涯学習係(総合庁舎本館5階、☎5722-9314)