

# 情報ボックス

(講座などへの申し込み方法)

## ハガキ・FAXの記入例

- 1 講座名など
- 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

往復ハガキには、返信用にも住所・氏名を書いてください

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
- 対象者は原則、区内在住・在勤・在学者
- 1人1枚1講習(コース・行事)

申込先に所在地がない場合の宛て先

〒153-8573  
目黒区役所(住所記入不要)  
○○○○課(申込先の宛て名)

## 講演・講習

### 地域交流サロン講座「防犯教室」「プリザーブド・フラワーアレンジメント」

会場 特別養護老人ホーム中目黒(中目黒5-7-35)

①防犯教室

日時 11/27(火)13:10~14:30  
内容 詐欺から身を守る方法を学ぶ  
講師 警視庁目黒警察署ふれあいポリス 浮田香氏

②プリザーブド・フラワーアレンジメント

日時 12/4(火)13:15~14:15  
対象 60歳以上の区内在住者 定員 12人(抽選) 費用 材料費1,000円  
②は電話で、11/26までに、特別養護老人ホーム中目黒(☎5704-3631、☎5704-3635)へ。①の希望者は当日会場へ

### 高齢者センター講習会「パソコン」

内容・日時 年賀状作り・11/30(金)①9:30~12:30②13:30~16:30、絵手紙風年賀状作り・12/7(金)①9:30~12:30②13:30~16:30  
会場 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) 対象 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 定員 各15人(先着) 費用 教材費300円  
②電話で、高齢者センター(☎5721-2291)へ。窓口申し込み可

### 東京工業大学博物館・目黒区教育委員会連携講座「東工大キャンパスツアー」

日時 12/1(土)10:00~12:00  
会場 東京工業大学大岡山キャンパス(大岡山2-12-1) 講師 東京工業大学環境・社会理工学院建築学系准教授 山崎綱介氏 定員 30人(先着)。詳細はホームページを

ご覧ください

②電話で、生涯学習課生涯学習係(☎5722-9314、☎3715-3099)へ

### 子どもマナー教室「楽しいおはし講座」

日時 12/9(日)①10:00~12:00②13:30~15:30  
会場 総合庁舎本館1階E会議室 内容 手の大きさに合った箸を作り、箸の使い方と食事作法などを学ぶ 対象 ①小学1・2年生と保護者②小学3・4年生 定員 ①10組②20人(抽選) 費用 郵送料160円

②ハガキ・FAXに、記入例①~⑤と学年、保護者の③を書いて、11/26(必着)までに、文化・交流課文化・観光係(☎5722-9553、☎5722-9378)へ

### HP東京音楽大学・目黒区教育委員会連携講座「音(楽)のかたちをもっと知り、いまを聴く」

日時 12/15(土)14:00~16:00  
会場 中目黒GTプラザホール(上目黒2-1-3) 内容 20世紀を代表する作曲家シェーンベルク以降の音楽を学び、現代の音楽が志向するものを考える 講師 東京音楽大学准教授 土屋雄氏 定員 60人(抽選)

②電話、ハガキ・FAX・Eメール(記入例①~④を記入)で、11/30(必着)までに、生涯学習課生涯学習係(☎5722-9314、☎3715-3099、✉kyoiku61@city.meguro.tokyo.jp)へ

### 女性のための健康推進講座「女性のこころとからだ」

日時 12/16(日)10:00~12:00  
会場 男女平等・共同参画センター(中目黒2-10-13 中目黒スクエア内) 内容 更年期から高齢期の女性ホルモンとの上手なつきあい方ほか 講師 NPO法人女性の健康とメノポーズ協会副理事長 宮坂真

千子氏ほか 対象 女性 定員 40人(先着)  
②電話またはFAX(記入例①~④、保育(未就学児)希望者はその旨を記入)で、男女平等・共同参画センター(☎5721-8570、☎5721-8574)へ。保育希望者は12/5までに予約

### 介護予防講演会「脳トレエクササイズで、こころも体もイキイキ・ハツラツ」

日時 12/17(月)14:00~16:00  
会場 総合庁舎本館2階大会議室  
講師 筑波大学大学院人間総合科学研究科准教授 山田実氏 対象 65歳以上の区内在住者 定員 100人(先着)

②電話で、介護保険課介護予防係(☎5722-9608、☎5722-9716)へ

### 災害時のサバイバル料理講習会「在宅避難時の節水料理を学ぶ」

日時 ①12/21(金)②31年1/18(金)10:00~12:00  
会場 青少年プラザ(中目黒2-10-13 中目黒スクエア内) 定員 各25人(先着) 費用 保険料など400円 共催 目黒区

②電話またはFAX(記入例③④と希望日程①または②<①②は別メニューの予定。両日希望可>を記入)で、目黒女性団体連絡会 松尾(☎☎共通3717-8033)へ

### HP社会教育講座「感情マネジメント入門」

日時 31年1/8~22の毎週火曜日18:30~20:30(全3回) 会場 東山社会教育館 内容 自分の感情を知り、コントロールする方法を学ぶ 講師 臨床心理士 荒木光氏 定員 20人(抽選)

②電話、ハガキ・FAX(記入例①~④と年代を記入)で、12/18(必着)までに、東山社会教育館(〒153-0043東山3-24-2、☎3791-4611、☎3791-4585)へ

### ポニー教室

日時 31年1~3月の毎週火~日曜日で参加できる日の15:00~17:00  
会場 碑文谷公園こども動物広場 内容 ポニーの世話や乗馬練習、馬小屋掃除ほか 対象 小・中学生 定員 145人(中学生15人以内。抽選) 費用 参加費2,400円

②往復ハガキに、記入例①~③と学校名・学年、保護者の②~④、緊急

連絡先、参加経験の有無を書いて、11/30(必着)までに、碑文谷公園こども動物広場(〒152-0003碑文谷6-9-11、☎3714-1548)へ。初参加者の保護者は事前説明会への出席が必要。障害のあるかたは、申し込み前にご相談ください

### はじめての家族書道教室

日時 11/25(日)10:00~12:00  
会場 中央町社会教育館(中央町2-4-18) 定員 30人(先着) 後援 目黒区教育委員会

②電話またはFAX(記入例①~④を記入)で、家庭倫理の会目黒区 長谷川(☎080-5417-1039、☎3718-1034)へ

### 子育てセミナー

日時 ①12/1(土)②31年2/2(土)10:00~11:30  
会場 上四町会事務所(上目黒4-1-28) 内容 ①親も子も喜ぶほめ方叱り方②子どもの能力を引き出す親の一言 講師 一般社団法人倫理研究所生涯局講師 粕谷喜久栄氏 対象 小学生以下の保護者 定員 各20人(先着) 費用 参加費200円 後援 目黒区

②家庭倫理の会目黒区 中島(☎080-1056-3378)。希望者は当日会場へ

### パソコン教室「初めてのパソコン」

日時 31年1/7(月)~11(金)9:30~12:30(全5回) 会場 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) 定員 15人(先着) 費用 教材費など16,080円

②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、10:00~16:00)へ

## 催し物

### 高齢者センター「ウィンターフェスティバル」

日時 12/8(土)10:00~16:00  
会場 高齢者センター(目黒1-25-26 田道ふれあい館内) 内容 日出中学・高等学校吹奏楽部による演奏、東京工業大学サークルあじわいによるアカペラ、喫茶コーナーほか  
②高齢者センター(☎5721-2291)。希望者は当日会場へ

<4面へ続く>

## 商店街冬のイベント情報

※日時や会場、内容などは変更になる場合があります

### 目黒銀座商店街「目黒銀座クリスマスセール」

日程 12/1(土)~25(火)  
会場 目黒銀座商店街(中目黒駅下車2分) 内容 期間中に、400円以上の買い物で、抽選補助券1枚進呈(5枚で1回抽選)。抽選会は12/12(水)~22(土)12:00~19:00、12/23(祝)~25(火)12:00~20:00に実施  
②目黒銀座商店街(☎3712-2944)

### 自由が丘駅前中央会「ボン・ノエル」

日時 12/1(土)・2(日)12:00~17:00。雨天決行 会場 みずほ銀行自由が丘支店駐車場(自由が丘駅下車5分) 内容 子どもにお菓子を配布(先着600人)  
②自由が丘駅前中央会(☎5731-3324)

### 自由が丘商店街「サンクスリパティ自由が丘クリスマス」

日時 12/2(日)14:00~18:00。小雨決行 会場 自由が丘駅前ロータリー(自由が丘駅下車1分) 内容 クリスマスソングの演奏・合唱、イルミネーションの点灯式  
②自由が丘商店街振興組合(☎3717-4541)

### 洗足商店街「洗足いちようまつり」

日時 12/15(土)13:00~15:00。雨天決行 会場 洗足駅前ふれあい広場(洗足駅下車1分) 内容 洗足歴史クイズラリー、東京ディズニーリゾートパークチケットなどが当たるビンゴ大会。11/25(日)~12/14(金)の買い物で、商店街買い物券などが当たる抽選補助券(5枚で1回抽選)やイベント参加券を進呈。抽選会は12/13(木)~15(土)に実施  
②パソコンスクールアルト(☎5498-1415)