

### ひきこもりに悩む家族を対象とした家族セミナー・交流会

テーマ/言いすぎない、聞きすぎない～自分を大切に話し合い方  
対 区内在住の方 日 9月15日(土)午前10時30分～午後0時30分  
場 メルクマールせたがや(池尻2-4-5世田谷ものづくり学校3階)  
申 9月14日午後5時までに、電話またはファクシミリ(記入例参照)でメルクマールせたがや(☎3414-7867 ☎6453-4750)へ 先着20人

### 第2回生涯大学公開文化講演会

テーマ/山が教えてくれたこと  
日 9月15日(土)午後1時30分～3時  
場 代田区民センター  
講 今井通子(医師)  
備 手話通訳あり。  
申 9月3～7日に、電話で市民大学・生涯大学事務局(☎3412-3071 ☎3412-3075 ※受付時間は午前9時～午後5時)へ 先着85人

### NPO法人設立ガイドンス

内容/法人設立の流れ、要件と手続きの説明等 日 10月3日(水)午後2時～5時 場 世田谷ボランティアセンター(下馬2-20-14)  
講 森玲子(東京ボランティア・市民活動センター相談担当専門員)、市民活動団体2団体  
備 市民活動に関する基礎的な相談・情報提供も随時行っています。詳しくは、お問い合わせ下さい。  
担当=市民活動・生涯現役推進課  
申 9月28日までに、電話またはメール(記入例参照)で(社福)世田谷ボランティア協会(☎5712-5101

☎3410-3811 ☎setabora@otagaisama.or.jp)へ 先着24人

### 産前・産後のセルフケア講座

対 区内在住で妊娠中(安定期以降)の方または受講日現在、5か月未満の赤ちゃんがいる母親  
備 地域の子育て情報あり。日程、会場等詳しくは、ホームページをご覧ください。か、お問い合わせ下さい。  
担当=児童課  
申 ホームページ(<http://www.setagaya-kosodate.net/>)でNPO法人せたがや子育てネット(☎6796-3939 ☎6796-3940)へ 先着各日20組



▲役立つストレッチ方法や情報をお伝えします

### 子ども家庭課から

①「みんなどうしてる? 「完璧な親なんていない」子育て講座  
対 区内在住で全8回参加できる乳幼児を子育て中の母親  
日 10月4日～11月22日の毎週木曜午前10時～正午  
講 NP-japan認定ファシリテーター  
②「子育て応援講座～子育て中のストレスマネジメント  
内容/ストレスについて、ストレスと上手く付き合う方法等  
対 小学生のお子さんの保護者で子育てが辛い、ついでになってし

まう方等(全3回参加できる方)  
日 10月12日～11月9日の隔週金曜午前10時～11時30分  
講 臨床心理士  
場 ①②とも子ども・子育て総合センター  
備 ①②とも保育可(要予約、抽選25人)。  
申 ①②とも9月3～14日に、①は電話、②は電話またはファクシミリ(記入例参照)で子ども家庭課(☎5432-2569 ☎5432-3081)へ 抽選①10人②15人

### 小児のための初期救急医療講座～基礎知識

対 妊娠中または0～3歳の子どもの保護者 日 ①10月10日(水)午後2時～4時②10月18日(木)午後2時～4時③10月20日(土)午後3時30分～5時30分④11月14日(水)午後2時～4時  
場 ①上野毛地区会館②成城ホール集会室③三茶しゃれなあどホール④烏山区民センター  
講 ①金紀鍾(あずクリニック桜新町)②臼井弘人(臼井医院)③梅原実(うめはらこどもクリニック)④木村恭子(K2こどもクリニック)  
備 保育可(3歳まで。要予約、先着順)。  
担当=保健福祉部調整・指導課  
申 電話またはファクシミリ(記入例参照)で☎せたがやコールへ 先着①②各40人③60人④50人

### ひとり親家庭の子ども学習支援オープン講座

内容/大学生等のボランティアによる学習支援

対 区内在住でひとり親家庭の小・中学生 日 9月15日(土)午後2時～4時 場 ①北沢中学校第二校舎②上祖師谷一丁目区民集会所  
備 当日勉強する教材・筆記用具を持参。  
担当=子ども家庭課  
申 電話、ファクシミリまたはメール(記入例参照)でNPO法人キッズドア(☎5244-9994 ☎5244-9991 ☎setagaya@kidsdoor.net)へ ※ホームページ(<http://www.formzu.net/fgen/S71754857/>)からも申込可。

### 古い支度講座

日 10月10日(水)午後2時～4時  
場 駒澤大学深沢キャンパス(深沢6-8-18)  
講 松本明子(成年後見センター所長)  
申 9月3日から電話またはファクシミリ(記入例参照)で(社福)社会福祉協議会成年後見センター(☎5738-2871 ☎5738-2874 ※9月10日以降は☎6411-3950 ☎6411-2247)へ 先着40人

### 災害ボランティアコーディネーター養成基礎講座

日 ①9月15日②9月29日いずれも土曜午後1時30分～4時30分  
場 ①国士舘大学(世田谷4-28-1)②梅丘パークホール  
担当=生活福祉担当課  
申 ①は9月10日、②は9月25日までに、電話で(社福)世田谷ボランティア協会(☎5712-5101 ☎3410-3811)へ

8面につづく【講座・講習】

◆ケアする人がまず元気に①気功講座②相談交流会 9/18(火)①14～15時半②15時半～16時半 東京新教会(赤堤1-15) 500円(人の泉・オープンスペース“Be!” ☎090-9248-1355佐藤)  
◆話して覚える初級英会話 9/18(火)15時半～16時半 三軒茶屋区民集会所 千円 要申込(エレメンタリー-英会話 ☎080-6786-6376永田)  
◆子ども基金助成事業:発達障害療育の専門家に聞く「子どもの心に寄り添い長所を伸ばす連続講座」 9/19・26、10/3いずれも水曜10～12時 スリーアップワンビル(若林1-19) 3回千円(要問合せ) 要申込 電話またはファクシミリでワーカーズ・コレクティブ子育て応援チームすこっぴ(☎・☎6450-7766)  
◆障害者就労支援IT講習会 ①9/19(水)10時45分から=無料説明会②10/6から31年3/23までの毎週土曜10時半～12時半または13時半～15時半(12/29は除く) ひまわり荘 全24回2万円 要申込 (NPO法人ウィーキャン 世田谷 ☎6804-7935)  
◆スコレ家庭講座「子どもの自己肯定感を育てよう」 9/21(金)10～11時半 成城ホール 500円 幼児～思春期のお子さん

をお持ちの方 保育可(先着10人) 要申込 ((公社)スコレ家庭教育振興協会 ☎080-5039-5600岡野) 先着60人  
◆平成30年度第1回住まいの講習会・相談会～民法改正が不動産取引に与える影響他(相談会は申込可) 9/21(金)13時25分から 成城ホール ((公社)東京都宅地建物取引業協会世田谷区支部 ☎5787-3751)  
◆日本体育大学後期健康運動教室 ①らくらくエアロビクス②ゆるヨガ 9/22、10/13、11/17、12/1、1/26いずれも土曜①10時半～12時②13時半～15時 同大学東京・世田谷キャンパス(深沢7-1) 参加費(要問合せ) 要申込 (同大学スポーツプロモーション・オフィス ☎5706-0911 平日8時半～17時に)  
◆第21回駒沢陶芸会作品展(チャリティーバザー併催) 9/22(土)11～16時半、23(日)10～16時 三茶しゃれなあどホール (同会 ☎3327-3230高木)  
◆グリーンハート吹奏楽団「第27回定期演奏会」 9/24(休)13時半から 世田谷区民会館 800円(高校生～64歳) (同楽団 ☎090-8199-4987中野)  
◆初めてのイングリッシュカンパセーション 9/26(水)13～14時、

28(金)13時半～14時半 上馬地区会館 1回千円 要申込 (ベイシックデイリー EC ☎090-4710-0847太田)  
◆にじのご秋バザー-2018(地域交流を目的としたバザー) 9/28(金)、29(土)10～15時 烏山区民センター前広場 (NPO法人にじのご ☎5314-2488)  
◆第7回 私が、家族が、認知症になる前にできる事。後見や遺言書など今のうちから考えるセミナー 9/28(金)13時半～16時半 三茶しゃれなあどホール 電話またはファクシミリで勝司法書士法人(☎5472-7286 ☎5472-7287) 先着20人  
◆伝統文化いけばな①こども講習会②いけばな展覧会見学 ①9/30②10/21いずれも日曜10～12時 宮坂区民センター 1回1500円 未就学児～中学生 9/23までに電話またはファクシミリでみやび会・将田(☎・☎3420-5349) 先着各12人  
◆体験・参加型「環境入門講座」河川・生活排水の水質調べ、国分寺崖線の自然観察、省エネ調理実習など 10/4・18、11/1・15・29、12/13いずれも木曜13～16時半(10/4は11時、11/15は10時から) 男女共同参画センターらぶらす他 6回3千円 9/27までに電話また

はファクシミリで世田谷環境学習会・杉山(☎080-5183-8253 ☎3420-1783) 抽選20人  
◆世田谷・リサイクルマーケット 10/8(祝)10～16時 駒沢オリンピック公園(雨天中止) 出店者募集中 (リサイクル推進友の会 ☎3412-6857 月～金曜10～16時に)  
◆第32回区民親善ゲートボール大会 10/11(木)9時から総合運動場(予備日12(金)) 1チーム3千円 9/21までにハガキ・ファクシミリで区ゲートボール協会事務局・村石(世田谷1-23-3 ☎・☎3439-1108)  
◆食を通じて学ぼう!世界のダイバーシティ(ハラルやベジタリアン等、食の多様性についての講演会) 10/13(土)①14～15時=講演会②15～15時半=試食会 成城大学3号館(成城6-1) 10/8までに電話またはファクシミリで同大学国際センター(☎3482-9020 ☎3482-9049) 先着50人  
**ボランティア情報**  
◆ちょこっと出張サービス(通院付き添い、家具の移動・片付け等のボランティア)についての説明・研修 9/25(火)13時半から宮坂区民センター 要申込 (世田谷たすけあいネット ☎6379-1300)

**会員募集**  
◆松原うたの会(音楽療法士と一緒になつかしい歌を唄う) 主に第1火曜10～11時40分 松原3・4丁目自治会館(松原3-15) 6か月4千円 (☎3411-1138金子)  
◆いきいき世田谷GG会(初心者からできるグラウンドゴルフ) 毎週火・木曜9時半～12時 主にこどものひろば公園 年:3千円 (☎3410-7788清水)  
◆さぼてんの会(フラワーアレンジメント) 第3水曜10～12時 主に太子堂区民センター 1回3500円 (☎3410-4870見砂)  
◆カンガルー親子体操教室 毎週金曜10時15分～11時半 主に船橋児童館 入・月:千円 1歳半～未就園児 (☎080-5573-1921千名原)  
◆ほほえみコーラス 月4回月曜10～12時 主に下北沢区民集会所 月:3千円 (☎080-1006-4748金子)  
◆健康フラダンス初心者 月2回木曜14～15時半 主に下馬南地区会館 入:500円 月:2千円 (☎3413-3151竹内)  
◆お地藏さまを彫る会 第1・3金曜13時半～16時 主に用賀区民集会所 1回3千円 (☎090-9373-0597浅葉)