

(9面から続く)

**COPD・気管支ぜんそく予防  
～せき・たん・息切れでお困  
りのかたの個別相談**

時3月5日(火) ①9:10②9:45③  
10:20④10:55⑤11:30から  
(1人20分)

内呼吸器専門医による慢性呼吸器疾  
患の相談(診察なし)。会議アプリ  
Webex(ウェブックス)によるオン  
ラインまたは対面を選択

対15歳以上

定5人(抽選)

申区(コード20)、電話  
で、2月5日までに、  
健康推進課公害保健係  
(☎5722-9407)へ



**子 はじめての歯みがき練習**

時3月6・13・27日の水曜日9:30  
～11:00(1組20分程度)

場総合庁舎本館3階保健予防課、碑  
文谷保健センター(碑文谷4-16  
-18)。居住地により異なる

内歯科衛生士が教える歯みがきのポ

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3組(先着)

申2月2日から、電話で、保健予防課  
保健サービス係(☎5722-7057、  
☎5722-9508)、碑文谷保健セ  
ンター保健サービス係(☎3711  
-6446、☎5722-9330)へ

**動物愛護イベント  
「アニマルフェスタ～きて、  
みて、きいて知ろう小さな命  
の大切さ」**

目黒日本大学中学・高等学校演劇  
部の演劇、動物落語、NPO法人み  
ゆーまるの音楽劇をご覧  
になれます。詳細は、区  
(コード21)をご覧ください。



時2月18日(日)13:00～15:30  
(12:00開場)

場区民センターホール(目黒2-4-  
36)

定300人(先着)

問生活衛生課生活環境係(☎5722

-9505)。希望者は当日会場へ



**わくわくレッスン  
「姿勢改善&ストレッチクラ  
ス90分」**

時3月16日(土)13:30～15:00

場鷹番住区センター(鷹番3-17-  
20)

師株式会社CAPトレーナー 松浦  
由芽氏

定40人(先着)

後援 目黒区

申電話、Eメール(記入例134を  
記入)で、2月2日～3月3日に、  
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CAP  
内、☎3794-3500、✉suppo  
rt@salon-cap.com)へ



**人材募集**

**めぐろ観光まちづくり協会職  
員(事務局次長)**

勤務期間 4月1日から 勤務日時  
月～金曜日9:30～17:30 勤務  
場所 めぐろ観光まちづくり協会事  
務局 勤務内容 事務局長の補佐、  
観光・まちづくりに関する事業ほ  
か 給与 月額270,000円(2年目以降  
350,000円。手当あり) 募集人数  
1人 選考方法 書類・作文選考後、  
面接

申履歴書(自筆)、作文(目黒区の観  
光まちづくりに対する意見・志望  
動機。800字以内)を、2月15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)へ郵送または持参。詳細  
は募集要項(申込先で  
配布)、または同協会  
(コード22)をご覧ください



**サークル紹介**

主に区内公共施設で活動している趣味のサークルで、営利性・政治性・宗  
教性のないものを紹介しています。入会・申し込みなどは当事者間で。区は  
関与しません。

**シルバー大学会(政治・経済・教養  
などの講演会)**

時毎月第1・3(木)9:30～11:45  
場緑が丘文化会館  
¥入会金なし、会費年額10,000円  
問☎3717-5480

**リサの会(英会話)**

時毎月2回(水)14:30～16:30  
場東山社会教育館  
¥入会金なし、会費月額3,000円  
問☎080-4875-0150

**マーガレット(社交ダンス)**

時毎週(土)13:00～15:00  
場上目黒住区センター  
¥入会金1,000円、会費月額4,000円  
問☎090-1252-4267

**点字あゆみの会目黒会場(点訳)**

時毎月第2(土)10:00～12:00  
場区民センター社会教育館  
¥入会金なし、会費年額2,400円  
問☎3710-6901



**ボランティア  
募集**

問めぐろボランティア・区民活動センター  
(☎3714-2534、☎3714-2530)

**ビオトープ池の手入れや腐葉土づく  
りなどを手伝う**

時毎月第1・3(土)10:00～12:00  
場東山公園拡張部(東山3-21-9)

**落ち葉堆肥を作り、有機肥料・無農  
薬で草花・野菜・果樹を育てる**

時毎週(土)10:00～12:00  
場中目黒公園(中目黒2-3-14)

**地域のかたが集まるサロンを手伝う**

時毎月第3(土)13:30～15:00  
場鷹番会館(鷹番2-17-9)

**外国のかたと日本語で会話し、日本  
語の習得を手伝う**

時毎週(火)18:45～20:30  
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)

**子育てサロンで保育を手伝う**

時毎月第2(金)・第4(火)9:45～  
14:30。半日でも可  
場大岡山西住区センター(平町1-  
15-12)

他にも募集しているボランティアがあります。詳細は、めぐろ  
ボランティア情報検索サイト(コード23)をご覧ください



**休日・土曜日・平日夜間などの診察・調剤案内ほか**

※事前連絡が必要です

内科・小児科	鷹番休日診療所	(土)17:00～21:30 (休)9:00～11:30、13:00～21:30 鷹番2-6-10 目黒区医師会館別館内	☎3716-5311
	中目黒休日診療所	(休)9:00～11:30、13:00～16:30 上目黒2-19-15 総合庁舎別館内	☎5721-6110
	八雲休日診療所 (2月25日まで)	(休)9:00～11:30、13:00～16:30 八雲1-1-8 区民キャンパス 心身障害者センター内	☎5701-2492
小児科	平日夜間小児初期救急診療	祝・休日を除く(月)～(金) 19:30～22:15 大橋2-22-36 東邦大学医療センター大橋病院内	☎3468-1251

医療を探す 東京都医療機関案内サービスひまわり  
☎5272-0303(24時間受け付け)



調剤	鷹番休日薬局	(土)17:00～22:00 (休)9:00～22:00 鷹番1-7-11 クレール鷹番101	☎3792-6260
	中目黒休日薬局	(休)9:00～17:00 上目黒2-19-15 総合庁舎別館内	☎3792-6190
	八雲休日薬局 (2月25日まで)	(休)9:00～17:00 八雲1-1-8 区民キャンパス 心身障害者センター内	☎5701-2587

歯科	2月4日(日)	岡根歯科医院 上目黒3-2-1-2階	☎3793-1328
	2月11日(祝)	トミーデンタルクリニック 目黒本町2-18-5	☎6412-7027
	2月12日(休)	ハッピーティース中目黒歯科医院 中目黒1-1-41	☎3793-0148

医療の相談 区内診療所の相談・苦情ほか  
医療相談窓口専用電話 ☎5722-6852

**新型コロナ  
ウイルス  
感染症**

一般相談、医療機関の案内、自宅療養者からの健康相談  
東京都新型コロナ相談センター  
☎0120-670-440(無休。24時間)  
電話での相談が難しい場合は☎4510-4515



ワクチン接種についての問い合わせ  
目黒区新型コロナ予防接種課ヘルプデスク  
☎5722-7053、☎5722-7048  
(月～金曜日8:30～17:00。祝・休日を除く)

