

<11面から続く>

**リサイクル・マーケット出店者を募集します**

申し込み方法など詳細は、問い合わせ先HP(コード⑪)をご覧ください。  
 時8月27日(日)9:00~15:00  
 場目黒川船入場(中目黒1-11-18)  
 料1区画振り込み2,200円、当日入金2,500円(町会・商店街加入者は無料登録あり)  
 後援 目黒区  
 問リサイクル推進友の会(☎3412-6857)



8月16~31日に、保健予防課保健サービス係(☎5722-9503、☎5722-9508)へ



**生活習慣病予防講座「元気ごはん」とオーラルケア(高血圧)」**

時9月13日(水)10:00~11:30  
 場総合庁舎本館3階保健予防課  
 内高血圧予防のための栄養講話やしり紹介、口くうエクササイズ  
 師管理栄養士 長田都子氏ほか  
 定10人(先着)  
 申8月16日から、電話で、保健予防課保健サービス係(☎5722-9503、☎5722-9508)へ。保育(4カ月以上の未就学児=先着3人)希望者は8月31日までに予約

**子 妊婦ごはん」とオーラルケア**

時9月20日(水)13:30~15:00  
 場総合庁舎本館3階保健予防課  
 内妊娠中の栄養とレシピの実演、口のトラブルやセルフケア  
 師歯科医師 家泉育子氏ほか  
 対妊娠中のかたと同伴者  
 定8組(先着)  
 申区HP(コード⑭)で、8月16日~9月18日に、保健予防課保健サービス係(☎5722-9503)へ



**目黒区歯科医師会~口腔がん検診**

時10月1日(日)10:00~13:00  
 場目黒区歯科医師会館(中央町2-13-11)  
 内口くう外科専門医・指導医を含む検診グループによる検診  
 対1年以内に同じ検診を受けていない40歳以上  
 定40人程度(抽選)  
 申申込先HP(コード⑮)、ハガキ・FAX(記入例①~⑥を記入)で、9月4日(必着)までに、目黒区歯科医師会事務局(〒152-0001中央町2-13-11、☎3719-8201、☎3719-8270)へ



**保健衛生**

**50歳以上胃がん検診(8~11月受診分)**

場区内実施医療機関  
 内胃X線検査(バリウム)または胃内視鏡検査  
 対昭和49年3月31日以前生まれの区内在住者。ただし次のかたを除く①4年度に区の胃がん検診を受診②勤務先・家族検診などで同検査が受けられる③胃の治療中ほか。詳細はお問い合わせください  
 申専用HP(コード⑫)、電話で、9月12日までに、健康推進課成人保健係(☎5722-9589)へ



**みんなの栄養相談**

①糖尿病・高血圧・脂質異常症など生活習慣病の栄養相談  
 時9月11日(月)①9:15②10:15③11:15から(各30分程度)  
 定各2人(先着)  
 ②乳幼児の食事相談  
 時9月11日(月)①13:15②14:15③15:15から(各30分程度)  
 対区内在住の乳幼児の保護者  
 定各1人(先着)  
 ①②共通  
 場総合庁舎本館3階保健予防課  
 申①は電話、②は区HP(コード⑬)で、

**めぐるデジタル商品券をご購入ください**

問めぐろデジタル商品券コールセンター☎0120-505-006(月~金曜日8:30~17:15、土曜・日曜・祝・休日10:00~18:00)

目黒区商店街連合会がプレミアム率30%の商品券「めぐろデジタル商品券」を販売しています。当選者には8月10日頃に当選メールをお送りしました。販売期間内にご購入ください。購入方法など詳細は、専用HP(コード⑯)をご覧ください。



販売期間 8月15日(火)~9月14日(木)  
 販売価格 1セット5,000円(商品券6,500円分)  
 ※第2回申し込み開始は9月1日を予定しています

説明会を行います 商品券の疑問や購入方法などの説明会を実施します。当選メールを確認の上、事前に申し込みください。

日時	会場
8月26日(土)・9月5日(火)9:30~11:30	向原住区センター(目黒本町5-22-11)
8月27日(日)18:30~20:30	鷹番住区センター(鷹番3-17-20)
8月28日(月)・30日(水)13:30~16:30、9月4日(月)9:30~11:30	総合庁舎本館E会議室
8月29日(火)9:30~11:30	菅刈住区センター(青葉台2-10-18)
8月31日(木)9:30~11:30、9月7日(木)13:30~16:30	緑が丘文化会館(緑が丘2-14-23)

**出張スマホ相談を行います**

アプリの操作方法などの説明で、相談員がご自宅に伺います。詳細は、専用HP(コード⑰)または当選メールを確認の上、申し込みください。



目黒区商店街連合会公式キャラクター「スマにゃん」

目黒にすむ私たちが語る、地球のいのち、つないでいこう  
 みどりといきものたち ささえあう生命の輪 目黒区生物多様性

**目黒自然図鑑 83**  
 区の花~ハギ

▲総合庁舎屋上に咲くハギ

夏休み期間中、野草をたくさん見つけられた?  
 シイ博士 この間、ハギの花を見つけたよ。その時、シジミチョウがちょうど蜜を吸いにきていたよ  
 シジウカラさん

ハギは武蔵野の原野を代表する花で、和歌や万葉集で多く詠まれ、広く親しまれている花だね

区を象徴する花でもあるよね!鮮やかな紅紫色で、きれいな花だったよ

花が咲いている時は、地面につくほど枝がしだれて、よりきれいに見えるよね。ハギは紅紫色のほかに白色もあるよ

そうなんだ。今度またハギの花を探してみよう

いきもの情報募集中  
 夏に観察できる昆虫、植物などの情報をお寄せください。専用HP(コード⑰)、郵便・Eメール(住所、氏名、いきもの名前、観察場所・日時を記入)で、みどり土木政策課みどりの係(〒153-8573目黒区役所〈住所不要〉、☎sizen@city.meguro.tokyo.jp)へ

**食中毒予防の3原則**

問生活衛生課食品衛生係(☎5722-9506、☎5722-9508)

高温・多湿の時期は、微生物による食中毒の発生に注意が必要です。食中毒予防の3原則を習慣にして食中毒を予防しましょう。

原因となる菌を

**付けない**



調理前、生の肉や魚を扱った後などは手洗い。調理器具も洗浄・殺菌

**増やさない**



購入した食材はなるべく早く冷蔵庫・冷凍庫に保管

**やっつける**



食材の中心部まで十分に加熱(75℃で1分以上)