

ほか。詳細はお問い合わせください
☎電話で、11/24までに、健康推進課成人保健係(☎5722-9589、☎5722-9329)へ

健康づくり健診

日時 11/24(金)9:00~10:30
会場 総合庁舎本館3階目黒区保健所
内容 身長・体重・血圧測定、尿・血液検査
対象 1年以内に同じ健診を受けていない16~39歳の区内在住者
定員 60人(先着)
費用 健診料500円(生活保護受給者などは無料)
☎電話で、保健予防課保健管理係(☎5722-9396、☎5722-9508)へ。保育(3歳未満の乳幼児。定員あり)希望者は申込時に予約。窓口申し込み可

パパママの育児教室

日時 11/19(日)①10:00~12:30 ②14:00~16:30
会場 総合庁舎本館3階目黒区保健所
内容 赤ちゃんを迎える心構え、もく浴実習、妊婦体験ほか
対象 区内に住民登録がある、初産で3/15以前に出産予定の妊婦とパートナー
定員 各24組(先着)
☎電話で、10/26から、碑文谷保健センター保健サービス係(☎3711-6446)へ

脳卒中再発予防教室
「高血圧を防ぐために酸味や香りで適塩生活」

日時 11/22(水)10:00~12:00
会場 碑文谷保健センター
内容 みそ汁の食塩測定、薄味でもおいしい酢を使った料理の実演(試食あり)
講師 管理栄養士 長田都与子氏ほか
対象 脳卒中既往のあるかたと家族
定員 30人(先着)
☎電話で、碑文谷保健センター保健相談係(☎3711-6447、☎5722-9330)へ

親子食育セミナー
「大人の食事をアレンジした幼児食と歯みがき練習」

日時 11/29(水)13:30~15:00

会場 総合庁舎本館3階目黒区保健所
内容 保育園の給食から学ぶ調理のコツ、歯みがきの練習
対象 1歳6カ月~2歳6カ月未満の幼児と保護者
定員 15組(先着)
☎電話で、保健予防課保健サービス係(☎5722-9503、☎5722-9508)へ

はじめてママになるかたへ「プレママクッキング講座」

日時 11/30(木)10:00~11:30
会場 碑文谷保健センター
内容 野菜をたっぷり使った料理の実演(試食あり)、妊娠中に注意する食べ物情報
対象 区内在住の妊婦
定員 25人(先着)
☎電話で、碑文谷保健センター保健サービス係(☎3711-6446、☎5722-9330)へ

ねずみ対策講習会

日程 ①11/1(水)②11/10(金)
時間 14:00~16:00
会場 ①総合庁舎本館2階大会議室②緑が丘文化会館(緑が丘2-14-23)
定員 各70人(先着)
☎電話またはFAX(記入例134と希望日程①または②を記入)で、生活衛生課環境衛生係(☎5722-9500、☎5722-9508)へ

人材を募集します

●税務課職員(臨時職員)
勤務期間 ①30年1/10~3/31②2/1~3/31③3/1~3/31
勤務時間・場所 ①②月~金曜日9:00~16:00(3/31土)勤務の場合あり・税務課③月~金曜日9:30~16:30・目黒税務署
勤務内容 事務補助、軽作業、簡単なパソコン入力
応募資格 18歳以上(高校生を除く)で、原則として勤務期間内は全日勤務できるかた
賃金 月額6,300円(予定)
募集人数 ①12人②5人③10人
☎封筒に、「税務課臨時職員希望」と明記のうえ、履歴書に希望勤務期間①~③を希望順に書いて、11/14(必着)までに、総合庁舎本館2階税務課税務係(☎5722-9819)へ郵送または持参

感染症は、細菌やウイルスなどの病原体が体内に入り、引き起こされる病気です。例年冬は、インフルエンザやノロウイルス等の感染性胃腸炎などが流行します。これらの感染症を予防するためには、手洗い・うがい・せきエチケットがとても重要です。帰宅時や調理・食事前などには必ず手洗い・うがいをし、病原体の進入を阻止しましょう。手洗いは、石けんやハンドソープをよく泡立て、汚れが残りやすい指先や指の間、手首まで丁寧に洗い、流水でしっかり流します。また、手を拭く際は、ハンカチやタオルをほかの人と共用しないようにしましょう。外出時など手を洗えない時は、手や指にすり込むタイプのアルコール製剤も有効です。
ほかの人に感染を広げないために、普段からせきエチケットを心掛けましょう。マスクは上部を鼻筋に合わせ、鼻、口、あごまでをきちんと覆います。ふいに出るせきやくしゃみは、ティッシュや袖を使って口と鼻を覆い、周囲に飛まつが飛ばないように気をつけましょう。とっさに手で覆ったときは、手に付着したウイルスなどの病原体を広げないよう手を洗ってください。
感染症から体を守るためには、感染経路を絶つことが重要ですが、免疫力を高めることも大切です。栄養バランスの取れた食事や十分な休養など、規則正しい生活に努めましょう。
☎保健予防課感染症対策係(☎5722-9896)



防ごう感染症！ 今日から実践「手洗い・うがい・せきエチケット」

Table with 3 columns: 保健予防課, 11月の健康相談など, 碑文谷保健センター. Rows include dates and times for various health consultations and services.

Table with 3 columns: 目黒区保健所, 休日・土曜準夜間の診療・調剤案内, 歯科の診療時間は9:00~11:30, 13:00~16:30. Lists various medical services and contact information.

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。
◆MGK10(エコ検定受験の学習会) 毎月第1(日)9:00~12:00、主に上目黒

住区センターで。入会金なし、会費なし。
◆徹彩会(水彩画) 毎月3回(火)9:00~12:00、目黒本町社会教育館で。入会金なし、会費月額6,000円。
◆中高齢が楽しむわくわくピアノ 毎月第1・3(木)10:00~11:30または第2・4(金)14:15~15:45、主に緑が丘文化会館で。入会金なし、会費月額2,000円。
◆みつ葉の会(油彩・水彩・パステル画) 毎月第1(水)13:00~17:00、区民センターで。入会金なし、会費3カ月10,000円。
◆ひばり会(カラオケ) 毎週(金)13:00

ボランティア募集
◆子どもと遊んでお話し チャイルドサロンで保育を手伝う 日時 毎月第4(火)9:45~14:00。半日でも可
◆ごごいちクラブのお手伝い 高齢者とゲームなどを通して交流する 日時 毎月第1~3(月)12:30~16:00
◆麻雀のお相手 高齢者施設で麻雀の相手をする 日時 毎週(金)13:30から都合のよい時間
◆洗濯物配りのお手伝い 高齢者施設で洗濯物の収納を手伝う 日時 毎週(火)(木)(土)13:00~14:30

◆子どもと遊んでお話し チャイルドサロンで保育を手伝う 日時 毎月第4(火)9:45~14:00。半日でも可
◆ごごいちクラブのお手伝い 高齢者とゲームなどを通して交流する 日時 毎月第1~3(月)12:30~16:00
◆麻雀のお相手 高齢者施設で麻雀の相手をする 日時 毎週(金)13:30から都合のよい時間
◆洗濯物配りのお手伝い 高齢者施設で洗濯物の収納を手伝う 日時 毎週(火)(木)(土)13:00~14:30