

生活習慣病予防講座

①元気ごはんとオーラルケア

時9月25日(月)13:30~15:00
内脂質異常症予防のための栄養講話
やレシピ紹介、口くう運動

師管理栄養士 富永祐己子氏ほか
②脂質異常症予防のための栄養個別相談

時9月27日(水)9:30~15:00のうち1人30分程度

①②共通

場碑文谷保健センター(碑文谷4-16-18)

定各10人(先着)

申9月4日から、電話で、碑文谷保健センター保健サービス係(3711-6446、FAX5722-9330)へ。保育(4ヶ月以上の未就学児=先着3人)希望者は9月13日までに予約

歯科保健講座「そのあごの痛み、顎関節症かも!？」

時9月29日(金)13:30~15:00
場碑文谷保健センター(碑文谷4-16-18)

内歯科医による講演、歯科衛生士による口くうケアの話

師日本歯科大学附属病院助教 滑川初枝氏ほか

定20人(先着)

申9月4日から、電話で、碑文谷保健センター保健サービス係(3711-6446、FAX5722-9330)へ

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(オンライン開催)

時10月3日(火)9:10~11:50(各20分程度)

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(ウェベックス)を使用

対15歳以上

定5人(抽選)

申区HP(コード②)、電話で、9月1~10日に、健康推進課公害保健係

(5722-9407)へ

③はじめての歯みがき練習

時10月4~25日(18日を除く)の毎週水曜日9:30~11:00のうち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ヶ月~1歳5ヶ月の乳幼児と保護者

定各3組(先着)

申9月4日から、電話で、保健予防課保健サービス係(5722-7057、FAX5722-9508)、碑文谷保健センター保健サービス係(3711-6446、FAX5722-9330)へ

④妊娠ごはんとオーラルケア

時10月5日(木)13:30~15:00
場碑文谷保健センター(碑文谷4-16-18)

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 呂英美氏ほか

対妊娠中のかたと同伴者

定8組(先着)

申区HP(コード②)で、9月4日~10月3日に、碑文谷保健センター保健サービス係(3711-6446)へ

⑤産後ケア事業(宿泊型)が拡充しました

産後5ヶ月未満のかたで、家族などから育児や家事の支援を受けられない場合や、子育てや産後の体調に不安のある場合は施設に宿泊して、助産師等からケアや育児指導が受けられます。利用日数と施設を拡充し、利用料金を見直しました。詳細は区HP(コード②)をご覧ください。

だくか、お問い合わせください。

申区HP(コード②)、電話で、保健予防課保健相談係(5722-9504)、碑文谷保健センター保健相談係(3711-6447)へ

9月20~26日は動物愛護週間

きて・みて・知ろう!

動物と共生できる幸せな社会



問生活衛生課生活環境係(5722-9505、FAX5722-9508)

動物の命を大切にし、ペットを飼う場合はマナーを守って、しつけをし、責任をもって最期まで飼い続けることが大切です。

動物愛護週間に合わせ、さまざまなイベントを実施します。

●パネル展示

時9月16日(土)10:00~9月25日(月)9:00

場総合庁舎本館1階西口ロビー

内小さな命の写真展、目黒区動物愛護活動団体の紹介ほか



●動画配信

時9月1日(金)~30日(土)

ペットの飼育に関する動画や音楽劇などを、区HP(コード②)からご覧になれます。



●どうぶつ愛護フェスティバル

都主催のイベントです。詳細は同フェスティバルHP(コード②)をご覧ください。

㉕



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、FAX3714-2530)

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)

高齢者や障害者などの複合施設で利用者の話し相手をする

時毎週(土)(日)10:00~16:00
で都合のよい日時場こぶしえん(下目黒6-18-2)

高齢者施設で体操などのプログラムを通して交流する

時毎週(月)(火)(水)13:00~15:00
場上目黒住区センター(祐天寺2-6-6)

ふれあいサロンで小物づくりなどをしながら高齢者と交流する

時毎月第1~3(月)10:00~12:00
場自由が丘住区センター宮前分室(八雲3-22-15)

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㉖)をご覧ください



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。

サークル紹介

ひまわりダンスサークル(社交ダンス)

時毎週(水)19:15~20:15

場鷺番住区センター

¥入会金なし、会費1回1,000円

問090-5501-8120

小笠原流お作法を学ぶ会

時毎月第2(木)9:45~12:00

場中央町社会教育館

¥入会金なし、会費月額3,000円

問mihagi_ogasawara@yahoo.co.jp

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	鷺番休日診療所	(土)17:00~21:30 (休)9:00~11:30、13:00~21:30 鷺番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
小児科	平日夜間小児初期救急診療	※9月1日から開設時間を変更します 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
調剤	鷺番薬局	(土)17:00~22:00 (休)9:00~22:00 鷺番1-7-11 クレール鷺番101	3792-6260
	中目黒休日調剤薬局	(休)9:00~17:00 上目黒2-19-15 総合庁舎別館内	3792-6190

歯科	9月3日(日)	小野田歯科クリニック 上目黒1-18-8	3794-1374
	9月10日(日)	佐瀬歯科医院 平町1-23-15	5701-1221
医療を探す	東京都医療機関案内サービスひまわり (24時間受け付け)5272-0303		
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54510-4515



ワクチン接種についての問い合わせ
目黒区新型コロナワクチン接種コールセンター
0120-102-654、FAX5722-7048
(月~土曜日8:30~17:00。祝・休日を除く)

