

② 保健衛生

40歳以上の国民健康保険加入者へ 特定保健指導で生活習慣改善をサポート

特定保健指導は、生活習慣を改善するために、管理栄養士との面談(対面・オンライン)で3カ月の生活習慣改善計画を作成し、Eメール・電話で個別にサポートするプログラムです。



6割のかたが、体重・腹囲の減少に成功しています

特定健康診査の結果から、生活習慣病のリスクが高いかたへ、特定保健指導のご案内をお送りしています。生活習慣を改善するチャンスです。費用は無料です。詳細は、区(コード①)をご覧ください。



問国保年金課特定保健指導係(☎5722-9024、㈹5722-9339)

③ 人材募集

災害時支援ボランティアを 募集しています



災害時支援ボランティアは、区内で震度6弱以上の地震や大規模自然災害・事故などの発生時に、任意で消防署の支援活動を行う登録制のボランティアです。15歳以上(中学生を除く)で、原則として区内在住・在勤・在学など、いくつかの要件を満たすかたが登録できます。

主な活動内容は、応急救護活動や消防署の支援活動です。平常時は、地域の防災訓練などで指導をします。詳細は区(コード③)をご覧いただか、お問い合わせください。

平成7年の阪神・淡路大震災をきっかけに、1月17日を防災とボランティアの日、1月15~21日は防災ボランティア週間と定められています。

問目黒消防署(☎3710-0119、㈹3794-4196)

めぐろの子どもたち展

区立幼稚園・こども園、小・中学校に通う子どもたち、区在住の都立特別支援学校に在籍する子どもたちが授業で制作した図画工作・美術・書写の作品を展示します。

併せて、中国北京市東城区の子どもたちの書画作品、米国ジョージア州チェロキー郡の子どもたちの絵画作品も展示します。

子どもたちが心を込めて制作した作品をぜひご覧ください。

詳細は、専用(コード⑤)をご覧ください。



時1月18日(土)~2月2日(日)10:00~18:00
(入館は17:30まで。月曜日休館)



場問目黒区美術館(目黒2-4-36 区民センター内、
☎3714-1201、㈹3715-9328)

④ 催し物

東京音楽大学×目黒区教育委員会連携講座 手軽なグッズで身体の深層部を ボディ・マッピング



時2月26日(水)18:00~20:00

場TCMホール(上目黒1-9-1)

内ストレッチ器具を使い、自分に合った動きのコツが身に付くボディ・マッピング体験

師東京音楽大学非常勤講師 長井芽乃氏

定100人(抽選)

申区(コード②)、電話、ハガキ・FAX(ボディマッピングと明記の上、住所、氏名(ふりがな)、電話・FAXと年代を記入)で、1月29日(必着)までに、生涯学習課生涯学習係(〒153-8573目黒区役所(住所不要)、☎5722-9314、㈹3715-3099)へ

問生涯学習課生涯学習係(☎5722-9314、㈹3715-3099)

めぐろかがやき プロジェクト NEWS



新たな区民センター等整備・運営事業の進捗状況をお知らせします

事業者公募をいったん中断し、事業費の検証を行います

6年7月16日から、めぐろかがやきプロジェクト(新たな目黒区民センター等整備・運営事業)の事業者公募を開始し、参加申し込みのあった民間事業者との対話を行いました。

この結果、工事費などの高騰に伴う事業費の増加が見込まれました。本事業をより良いものとしていくため、公募を中断し、市況を捉えた事業費の再計算を行うとともに、財政への影響を検証します。検証結果を踏まえた事業の取り扱いは、改めてお伝えします。

詳細は、区(コード④)をご覧ください。

問資産経営課(☎5722-9876、㈹5722-6134)

⑤ お知らせ

巣箱モニター・ウグイスの 初音情報を募集します



自宅などで、自然を調査・観察してみませんか。

巣箱モニター

庭の木やベランダなどに巣箱を設置し、シジュウカラの巣作りの様子を観察する巣箱モニターを募集します。モニターには巣箱を配布します。

対自宅などに巣箱を設置し、アンケートを提出できるかた

定30人(抽選)

申往復ハガキに、巣箱モニターと明記の上、住所、氏名(ふりがな)、電話を書いて、1月16~31日(必着)に、みどり土木政策課みどりの係(〒153-8573目黒区役所(住所不要))へ



ウグイスの初音情報

春の訪れを感じさせる、「ホー・ホ・ケ・キ・ヨ」というウグイスのさえずりを聞いたらお知らせください。

申区(コード⑥)、Eメール(住所、氏名(ふりがな)、電話、初音を聞いた日時・場所を記入)で、みどり土木政策課みどりの係(✉sizen@city.meguro.tokyo.jp)へ



問みどり土木政策課みどりの係(☎5722-9359、㈹3792-2112)