

保健衛生

はじめての歯みがき練習

時 令和8年1月9日(金)・13日(火)・21日(水)、2月4日(水)・10日(火)・26日(木)、3月10日(火)・24日(火)・30日(月)10:00～14:00のうち20分程度
場 地域保健課(総合庁舎本館3階)
内 歯科衛生士が教える歯磨きのポイント
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 5組(先着)
申 12月16日から、区Web
問 地域保健課
地域保健サービス係
(☎5722-7057)



妊婦ごはんとオーラルケア

時 令和8年1月14日(水)13:30～15:00
場 地域保健課(総合庁舎本館3階)
内 妊娠中に取りたい栄養とレシピの実演(試食あり)、起こりやすい口のトラブルやセルフケア
師 歯科医師 家泉育子氏など
対 区内在住の妊婦と同伴者・育児に参加する祖父母など
定 8組(先着。1組2人まで)
申 12月16日～1月12日に、区Web
問 地域保健課
地域保健サービス係
(☎5722-9390)



精神保健講演会 「気分障害について」

時 令和8年1月15日(木)15:00～16:30
場 大会議室(総合庁舎本館2階)
内 専門医による心の病についての講話、当事者の体験談
師 東北医科薬科大学精神科学教室 教授 鈴木映二氏など
対 区内在住・在勤者
定 50人程度(先着)
申 12月16日～1月9日に、区Web/電話/FAX(記入例①～⑤)、保育<4カ月以上の未就学児=先着5人>希望者は子どもの③⑤と性別)/窓口。保育は1月5日までに予約
先 保健予防課疾病対策係
(☎5722-9391、FAX 5722-9890)



野菜で元気! 今日からできる健康生活

時 令和8年1月26日(月)13:30～15:00
場 地域保健課(総合庁舎本館3階)
内 野菜摂取の効果、野菜を手軽に取れるレシピの紹介と調理実演
師 栄養士 来原知子氏
対 区内在住・在勤者
定 20人(先着)
申 12月17日～1月21日に、区Web。保育(6カ月以上の未就学児=先着3人)は1月8日までに予約
問 地域保健課
地域保健サービス係
(☎5722-9390)



めぐろ難病カフェ

時 令和8年1月28日(水)14:00～15:30
場 地域保健課(総合庁舎本館3階)
内 交流会、簡単なレクリエーション
対 難病を抱えているかた・家族・介護者
定 20人(先着)
申 12月16日から、電話
先 地域保健課地域保健サービス係
(☎5722-9503、FAX 5722-9508)

赤ちゃんのための アレルギー予防講座

時 令和8年1月31日(土)10:00～11:00
内 アトピー性皮膚炎・食物アレルギーを中心に乳児期に知っておきたいこと。オンラインで実施
師 祐天寺ファミリークリニック小児アレルギー科・小児科 西凜氏
対 区内在住・在勤の妊産婦とパートナー
申 1月13日までに、区Web/電話
先 健康推進課
公害保健係
(☎5722-9407)



50歳以上胃がん検診 (令和8年1月～3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51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①6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胃の治療中など

申 3月18日までに、区Web/電話/窓口
先 健康推進課成人保健係
(総合庁舎本館3階、☎5722-9589)



意見募集

耐震改修促進計画改定素案

地震による被害を最小限にし、区民の生命と財産を守り、災害に強いまちを実現するため、耐震改修促進計画を改定します。

〈計画の閲覧〉

時 12月15日(月)～令和8年1月22日(木)
場 区Web、建築課(総合庁舎本館6階)、地区サービス事務所(東部を除く)、住区センター、図書館

〈意見の提出〉

提出方法は、区Webをご覧ください。
提出期限 1月22日
問 建築課耐震化促進・狭あい道路整備係
(☎5722-9490)



おわびと訂正

12月1日号3ページに掲載している「犬の飼い方ルール」の「犬の登録」の説明文において表記の誤りがありました。正しくは、「登録手数料」です。おわびして訂正いたします。

お知らせ 火災多発期に入ります STOP!住宅火災

冬から春にかけては暖房器具の使用が増え、火災が発生しやすい時期です。



区内で火災が増えています

令和7年は、区内で93件(11月30日現在)の火災が発生し、前年同時期と比べ30件増加しています。また、火災による死者も発生しています。

身近な出火原因にご注意ください

住宅火災の死者発生率第1位	特に電気ストーブに注意	IHコンロでも要注意	知らない間に出火
たばこ 火種は小さくても無炎燃焼が続き、気づかないうちに大きな火災に拡大します。	ストーブ 布団などに接触して火災になる事例が多く発生しています。	コンロ 調理中に目を離す、コンロ周りの布巾に引火するなどにより出火しています。	コード 劣化やたこ足配線など負荷が強くなることで出火する可能性があります。

命を守る3つの住宅防火対策

- ①消火器で初期消火
いざという時のために、住宅内に消火器を備えましょう。
- ②住宅用火災警報器で早期発見
電池切れなどによって鳴らない警報器が増えています。半年に1回以上の動作確認を。
- ③防災品で延焼拡大防止
着火しにくい特性のある防災品をカーテンやカーペットなどに取り入れましょう。

住まいの防火防災診断(無料)

消防職員がお宅を訪問し、火災発生や地震被害などの危険性をチェックして、安全安心な生活を送るためのアドバイスを行います(30分程度)。

対 高齢者や障害者など、災害時に支援が必要なかたの住宅

詳細は目黒消防署にお問い合わせください



問 目黒消防署(☎3710-0119、FAX 3794-4196)