

会場 高齢者センター(目黒1-25-26 田道ふれあい館内) 内容 懐かしの歌謡曲を中心に演奏 定員 100人(先着)
高齢者センター(☎5721-2291)。希望者は当日会場へ

お知らせ

マイナンバーカードによるコンビニ交付サービスを一時停止します

都庁ネットワーク作業のため、8/4(土)は、コンビニエンスストアでの交付サービス(住民票の写し・印鑑登録証明書・戸籍〈全部・個人〉事項証明書・戸籍の附票の写し)が終日利用できません。
戸籍住民課住民記録証明係(☎5722-9795)

古民家臨時休館

改修工事のため、8/22(水)~9/7(金)は、休館します。
めぐろ歴史資料館(☎3715-3571)

情報公開・個人情報保護審議会

日時 8/7(火)14:00~16:00
会場 総合庁舎本館地下1階第19会議室
広報課報道・情報公開係(☎5722-9622)。傍聴希望者は当日会場へ

都営住宅の入居者募集

募集住宅 都内全域の①家族向け②单身者向け③車椅子利用者向け④シ

ルバーピア(高齢者集合住宅)。①はポイント方式、②~④は抽選。詳細は、募集案内(8/1~9に、総合庁舎本館1階西口総合案内所付近・6階住宅課、別館6階公営住宅の窓口、地区サービス事務所〈東部地区を除く〉、目黒駅行政サービス窓口で配布。都住宅供給公社ホームページから印刷可)をご覧ください
申し込み方法 募集案内に添付の申込書を、8/13(必着)までに、指定先へ郵送
公営住宅の窓口(☎3715-1871)

防衛大学校・防衛医科大学校説明会

日時 8/4(土)10:30~14:00
会場 中目黒住区センター(中目黒2-10-13 中目黒スクエア内)
自衛隊東京地方協力本部五反田募集案内所(☎3445-7747)

保健衛生

健康づくり健診

日時 8/24(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

HP50歳以上胃がん検診(8~10月受診分)

会場 区内実施医療機関 検査方法 胃X線検査(バリウム)または胃内視鏡検査
対象 昭和44年3/31以前生まれの区内在住者。ただし、次のかたを除く①29年度に区の胃がん検診を受けた②勤務先・家族検診などで同検査を受けられる③胃の治療中ほか
☎電話で、8/24までに、健康推進課成人保健係(☎5722-9589、☎5722-9329)へ

多胎児懇談会

日時 8/9(木)10:00~11:00
会場 碑文谷保健センター
対象 27年8/10~30年4/9生まれの多胎児と家族、多胎児を妊娠中のかたと家族
定員 12組(先着)
☎電話で、7/26から、碑文谷保健センター保健相談係(☎3711-6447、☎5722-9330)へ

食と健康講座「赤ちゃんが欲しいと思った時に知っておきたい食のこと」

日時 9/28(金)14:00~15:45
会場 総合庁舎本館3階目黒区保健所
講師 管理栄養士 萩野祐子氏
対象 妊娠を望む女性とパートナー・家族
定員 30人(先着)
☎電話で、保健予防課保健サービス係(☎5722-9503、☎5722-9508)へ

パパママの育児教室

日時 8/18(土)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 区内に住居登録がある、出産予定日が12/13以前の初産の妊婦とパートナー
定員 各22組(先着)

☎電話で、7/26から、碑文谷保健センター保健サービス係(☎3711-6446)へ

大人の健康教室「ヨガを通じて呼吸筋を意識した毎日を過ごしましょう」

日時 9/24(休)10:00~11:30
会場 総合庁舎本館1階はぎの間
内容 腹式呼吸を日常生活に取り入れる方法を学ぶ
講師 ヨガインストラクター 井口ひろこ氏
対象 ぜん息などの慢性呼吸器疾患のある区内在住者
定員 20人(抽選)
☎ハガキに、記入例①~⑤を書いて、8/13(必着)までに、健康推進課公害保健係(☎5722-9407)へ

日本脳炎第2期(4回目)の接種予診票を送付します

12年4/2~13年4/1生まれのかたに、接種予診票1枚を7月末に送付します。
また、7年4/2~21年10/1生まれの20歳未満で、全4回の接種回数が不足しているかたは、特例で接種できます。母子健康手帳で接種回数を確認し、回数が足りていない場合はお問い合わせください。
☎保健予防課保健サービス係(☎5722-9503)、碑文谷保健センター保健サービス係(☎3711-6446)

8月の健康相談など

Table with 3 columns: 事業名, 保健予防課, 碑文谷保健センター. Rows include 肝炎検査, 歯科相談, 精神保健相談, etc.

Table with 3 columns: 事業名, 保健予防課, 碑文谷保健センター. Rows include 依存等家族問題相談, パーキンソン教室, ハローベイクラス・サロン, etc.

目黒区保健所 生活衛生課, 保健予防課, 碑文谷保健センター. Includes 小児科, 調剤, 歯科, and 休日・土曜準夜間の診療・調剤案内.

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。
◆東山フォトクラブ 毎月1回(水)14:00~16:00、東山社会教育館で。入会金なし、会費月額1,000円。

◆自分で治す最高の健康気功会 毎月第1~4(金)13:30~15:00、緑が丘文化会館で。入会金2,000円、会費月額4,500円。
◆ウクレレ・オハナ(弾き語り) 毎月第1・3(土)10:00~12:00、区民センター社会教育館で。入会金なし、会費1回2,000円。

ボランティア募集 めぐろボランティア・区民活動センター(☎3714-2534、☎3714-2530)
◆シーツ交換のお手伝い 高齢者施設でシーツ交換を手伝う 日時 毎週(木)16:00~17:00頃 場所 特別養護老人ホーム駒場苑(大橋2-19-1)

◆子どもと遊ぼう 主に知的障害のある小・中学生や高校生と一緒に遊ぶ 日時・場所 ①毎週(月)14:30~17:30・地域活動支援センターふれんず(中目黒5-28-21)
◆昼食準備・片づけのお手伝い 高齢者との会話を楽しみながら、昼食の準備を手伝う 日時 毎週(火)(水)(金)(土)11:00~13:00 場所 ソフィアサービス自由が丘(自由が丘2-3-13)