

し、エコ応援グッズを進呈します。応募方法など詳細は、ホームページをご覧ください。

第1回応募締め切り 9/20

清掃リサイクル課計画普及係 (☎5722-9883)

就学時健康診断の日程表をホームページでご覧になれます

31年4月に小学校へ入学する子どもを対象に、就学時健康診断を行います。健康診断の通知書は、10月上旬に、対象世帯へ郵送予定です。

学校運営課保健給食・健康係 (☎5722-9306)

保健衛生

HP50歳以上胃がん検診(9~11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胃の治療中ほか。今年度受診者は来年度の受診不可。詳細はお問い合わせください

☎電話で、9/21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 9/28(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

健康づくりイベント 「ひがしが丘保健室」

日時 9/14(金)10:00~16:00 会場 東京医療保健大学国立病院機構キャンパス(東が丘2-5-1) 内容 認知症や介護などの相談、血管年齢・骨密度測定、ピラティス・アロマトリートメント体験ほか 共催 目黒区

☎東京医療保健大学国立病院機構キャンパス (☎5779-5031)。希望者は当日会場へ

パパママの育児教室

日時 9/15(土)・16(日)①10:00~12:30②14:00~16:30 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31年1/14以前の初産の妊婦とパートナー 定員 各22組(先着)

☎電話で、碑文谷保健センター保健サービス係 (☎3711-6446) へ

健康大学教養講座 「今から始める!健康長寿のための貯筋(ちょきん)」

日時 9/26(水)14:00~15:30 会場 総合庁舎本館2階大会議室 講師 茨城県立医療大学非常勤講師 田中友規氏 対象 区内在住者 定員 120人(先着)

☎電話で、健康推進課健康づくり係 (☎5722-9584、☎5722-9329) へ。手話通訳希望者は9/7までに予約

歯科保健講座 「歯みがき剤から考える口腔ケア」

日時 9/27(木)10:00~11:30 会場 碑文谷保健センター 講師 目黒区歯科医師会会長 小枝義典氏ほか 定員 35人(先着)。実習あり

☎電話で、碑文谷保健センター保健サービス係 (☎3711-6446、☎5722-9330) へ

健康・衛生

毎日プラス1皿の野菜を



350g(1日に食べたい野菜の量)

1日350gの野菜を食べましょう 大人が1日に必要とされる野菜の量は350gで、野菜料理に置き換えると小鉢5皿に相当します。しかし、都民の約7割が野菜不足といわれており、平均摂取量は275g。目標量までおよそ小鉢1皿分足りていない状況です。

野菜を食べないといけないの? 野菜には、ビタミンやミネラル、食物繊維など健康維持のために大切な栄養素が豊富に含まれています。野菜を食べることにより栄養バランスが良くなり、生活習慣病や肥満の予防に役立ちます。

野菜不足解消のポイントは朝食 忙しい朝は、何も食べなかったり、野菜抜きの簡単な食事で済ませたりしがちです。国の調査でも、朝は野菜摂取量が極端に少ないことがわかっています。1日3食、特に朝食で野菜を食べることが、目標量350gへの近道です。 毎日の食事に野菜をもう1皿! いつまでも健康でいるために、野菜をあと1皿、例えばトマトなら半分程度を毎日の食事にプラスしましょう。 ☎健康推進課健康づくり係 (☎5722-9586)

9月の健康相談など

事業名	保健予防課	碑文谷保健センター
肝炎検査(区民無料・予約制)	28日(金) 9:00~10:30	
歯科相談(予約制)	火曜日(18日を除く) <乳幼児> 9:00~10:00 <一般> 10:00~10:30	6日(木)・20日(木) <乳幼児> 12:45~14:00 <一般> 14:00~14:30
精神保健相談(専門医による・予約制)	26日(水) 9:30~11:30	10日(月) 9:30~11:00
認知症相談(専門医による・予約制)	13日(木) 13:30~15:30	
精神保健デイケア(要事前連絡)	18日(火)、金曜日 13:30~15:30	火曜日 13:30~15:30
精神保健家族会(要事前連絡)		26日(水) 9:30~11:30
依存等家族問題相談(予約制)	<個別> 4日(火) 14:00~16:00 <グループ> 21日(金) 13:30~15:30	
パーキンソン教室(要事前連絡)	19日(水) 13:00~15:30	28日(金) 13:30~15:30
ハローベビークラス・サロン	水曜日 13:30~16:00	
エイズ・性感染症相談・検査(予約制)	3日(月) 9:00~11:00	
検便(細菌検査)受け付け(有料)		火・水曜日 9:00~12:00、13:00~15:00

目黒区保健所

生活衛生課(総合庁舎本館3階) ☎5722-9505:犬の登録など ☎5722-9500:ねずみ、衛生害虫相談など ☎5722-9506:食品衛生など

保健予防課(総合庁舎本館3階) ☎5722-9396:肝炎検査、成人健康相談など ☎5722-9896:エイズ・性感染症相談・検査など ☎5722-9503:予防接種、母子・歯科保健など

碑文谷保健センター (☎3711-6446、碑文谷4-16-18) 成人健康相談、母子・歯科保健、予防接種、検便など

+休日・土曜準夜間の診療・調剤案内

小児科	鷹番休日診療所(土)17:00~21:30(休)9:00~11:30、13:00~21:30 鷹番2-6-10 目黒区医師会館別館内 ☎3716-5311
調剤	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
	鷹番薬局(土)17:00~22:00(休)9:00~22:00 鷹番1-7-11 クレール鷹番101 ☎3792-6260
	中目黒薬局(休)9:00~17:00 上目黒2-19-15 総合庁舎別館内 ☎3792-6190

▼歯科の診療時間は9:00~11:30、13:00~16:30 (要事前連絡)

8月26日(日) トミーデンタルクリニック 目黒本町2-18-5 ☎6412-7027

9月2日(日) 青島デンタルオフィス 目黒1-24-18-2F ☎5487-8244

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 URL <http://www.himawari.metro.tokyo.jp/>

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。交渉は当事者間で。区は関与しません。掲載を希望するかたは所定の申込書に必要事項を記入し、郵送・FAXなどで広報課区報係へ。

- ◆目黒せきれい水泳クラブ 毎週(水)9:00~12:00、区民センター屋内プールで。入会金なし、会費月額3,500円。☎小川 (☎3710-0747)
- ◆目黒ハイキングクラブ 主に関東周辺の山へ。例会は毎月第1(水)18:30~20:45、緑が丘文化会館で。入会金1,500

- 円、会費月額900円。☎勝村 (☎3724-2316)
- ◆マロニエ(シャンソン) 毎月2回(金)13:30~15:30、目黒本町社会教育館で。入会金なし、会費1回2,000円。☎青木 (☎090-6049-8753)
- ◆めぐろ山学クラブ・仲間 毎月1回以上週末などに山へ。例会は毎月第1(水)19:30~21:00、緑が丘文化会館で。入会金2,000円、会費月額800円。☎大島 (☎080-5652-6428)
- ◆ワイ・ワイ・フリーダンス(社交ダンス) 毎月4回(水)13:00~16:00、区民センターで。入会金なし、会費1回500円。☎湯沢 (☎090-3574-4667)
- ◆クール・ジュアン(合唱) 女性対象。毎週(火)13:30~15:30、主に緑が丘文化会館で。入会金1,000円、会費月額

- 5,000円。☎林 (☎090-4226-2206)
- ◆ブルーオーシャン(社交ダンス) 毎月3回(木)19:00~20:30、鷹番住区センターで。入会金1,000円、会費1回1,500円。☎佐野 (☎090-2907-6249)
- ◆中目黒空手同好会 5歳児~小学生と保護者対象。毎週(土)9:30~10:30、青少年プラザで。入会金2,000円、会費1回1,000円。☎福田 (☎090-6119-7908)

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)

- ◆レクリエーションのお手伝い 高齢者施設での活動を手伝う 日時 毎週(月)~(土)①10:30~12:00②13:00~15:00 場所 看護小規模多機能型居宅介護事業

- 所看多機かえりえ大橋(大橋2-16-38)
- ◆昼食のお手伝い 高齢者施設で配膳を手伝う 日時 毎週(月)~(金)で都合のよい曜日・時間 場所 介護老人保健施設ケアなかめぐろ(中目黒2-3-8)
- ◆外出介助の補助 高齢者施設で車椅子での外出などを手伝う 日時 13:00~16:00で週1~月1回程度 場所 デイサービスソラノイロ(鷹番2-2-5)
- ◆ホーム喫茶のお手伝い 高齢者施設で喫茶の準備や接客を手伝う 日時 毎月第3(日)12:30~16:30 場所 特別養護老人ホーム清徳苑(目黒本町4-2-1)
- ◆ものづくりのお手伝い デイサービスで陶芸や手芸などを手伝う 日時 毎週(月)~(金)13:30~16:30で都合のよい曜日 場所 日扇会デイサービス・リハビリ工房八雲(八雲5-10-22)