

会場 碑文谷保健センター 対象 27年10/12~30年6/11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、9/26から、碑文谷保健センター保健相談係(☎3711-6447、☎5722-9330)へ

パパママの育児教室

日時 10/20(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31年2/13以前の初産の妊婦とパートナー 定員 各22組(先着)
☎電話で、9/26から、碑文谷保健センター保健サービス係(☎3711-6446)へ

食の安全と安心を考えるシンポジウム「知って備える~避難所の食品衛生」

日時 10/24(水)13:30~16:00 会場 めぐろパーシモンホール小ホール(八雲1-1-1 区民キャンパス内) 講師 国際医療福祉大学塩谷病院感染制御部長 遠藤史郎氏ほか 定員 180人(先着)
☎生活衛生課食品衛生指導係(☎5722-9509、☎5722-9508、✉syokuhinsido@city.meguro.tokyo.jp)。希望者は当日会場へ。保育

(2歳以上の未就学児=先着6人)希望者は10/16までに電話で予約。事前質問を、FAX・Eメールで10/16まで受け付け

食と健康講座 「腸内環境を整える食事でもも体も元気になろう」

日時 10/30(火)13:30~15:00 会場 総合庁舎本館3階目黒区保健所 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

人材を募集します

●情報公開・個人情報保護審議会委員

任期 11/1~32年10/31。年4回程度開催(月~金曜日の14:00からおおむね2時間) 応募資格 11/1現在、区内に引き続き3カ月以上住民登録をしている満20歳以上で、任期満了時に80歳以下のかた。当審議会の委員経験者・区の他の審議会などの公募委員・区職員・区議会議員を除く 募集人数 原則として男性2人、女性3人 謝礼 1回5,000円
☎作文(個人情報保護に関する意見。800字程度)、記入例の2~46と生年月日を書いて、10/11(必着)までに、総合庁舎本館4階広報課報道・情報公開係(☎5722-9622)へ郵送または持参

健康・衛生 一口メモ

医療機関を探すには

「家から一番近い耳鼻科が知りたい」「足が痛いから整形外科を探したい」「引っ越したばかりで近所の医療機関が分からない」「夜間や休日に体調が悪くなった」こんなときは、東京都医療機関案内サービスひまわりが大変便利です(下記の休日・土曜準夜間の診療・調剤案内を参照。左下のコードからアクセス可)。電話やインターネットで365日24時間対応し、医療機関の所在地、診療科目、診療時間などさまざまな情報を調べることが可能です。また、条件に応じた薬局を探すこともできます。

さらに電話では、医療機関案内

東京都医療機関案内サービス ひまわり



内のほか、保健医療福祉に関する相談や問い合わせに、専門の相談員が応じます(月~金曜日9:00~20:00)。

救急車を呼ぶか迷った場合や救急相談を希望する場合は、東京消防庁救急相談センター(☎#7119または☎3212-2323)をご利用ください。症状に基づく緊急の有無・受診の必要性に関するアドバイス、医療機関案内などが365日24時間受けられます。

また、東京消防庁ホームページには、症状ごとの質問に答えていくと、病気やけがの緊急性や受診する診療科目を確認できる救急受診ガイド(右下のコードからアクセス可)があります。

症状や状況に合った医療機関を探す際に活用してください。

☎生活衛生課医薬係(☎5722-9529)

救急受診ガイド



10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)	26日(金) 9:00~10:30	
歯科相談(予約制)	2・16・23日(火) 〈乳幼児〉9:00~10:00 〈一般〉10:00~10:30	木曜日(11日を除く) 〈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)	24日(水) 9:30~11:30	12日(金) 13:00~14:30
認知症相談(専門医による・予約制)	11日(木) 13:30~15:30	
精神保健デイケア(要事前連絡)	16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)	15日(月) 13:30~15:30	

事業名	保健予防課	碑文谷保健センター
依存等家族問題相談(予約制)	〈個別〉 2日(火) 14:00~16:00 〈グループ〉 19日(金) 13:30~15:30	
パーキンソン教室(要事前連絡)	17日(水) 13:00~15:30	26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	月曜日(8日を除く) 13:15~16:00
エイズ・性感染症相談・検査(予約制)	15日(月) 9:00~11:00	
検便(細菌検査)受け付け(有料)		火・水曜日(30・31日を除く) 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
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
調剤
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

歯科(要事前連絡)
9月30日(日) 奥居歯科
青葉台1-30-11-3F ☎5724-5724
10月7日(日) 堤歯科医院
東山3-13-6 ☎3713-0777
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。掲載は先着順ですが、2~3カ月要する場合があります。

- ◆アポロ混声合唱 毎月2回(水)10:00~11:40、13:30~15:10、パーシモンホールで。入会金3,000円、会費月額3,300円。☎米田(☎090-3426-7454)
- ◆万葉あおによし(万葉集の学習) 毎月第1(木)10:00~12:00、緑が丘文化会

- 館で。入会金なし、会費月額1,500円。☎大竹(☎3718-1433)
- ◆目黒詩吟同好会 毎月3回(金)13:30~15:30、向原住区センターで。入会金なし、会費月額2,700円。☎西澤(☎3792-2428)
- ◆社交ダンス・サークルトパーズ 毎週(土)19:00~20:30、八雲住区センターで。入会金1,000円、会費月額4,300円。☎園林(☎080-7019-9983)
- ◆さくらフォトクラブ(写真撮影) 毎月第2(日)10:00~13:00、中央町さくらプラザほかで。入会金なし、会費6カ月6,000円。☎尾林(☎080-1280-0326)
- ◆花ごよみ(フラワーアレンジメント) 毎月1回(木)14:30~16:30、自由が丘住区センターほかで。入会金なし、会費1回3,200円(花材代込み)。☎おさらぎ(☎6319-2843)

- ◆煎茶サークル豊溢会 毎月第1・3・4(土)13:00~17:00、中央町さくらプラザで。入会金なし、会費1回1,500円。☎渡辺(☎3711-8016、午後)

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)
- ◆ミニデイさんさんくらぶのお手伝い 高齢者とカレンダー作りなどを通して交流する 日時 毎月第2(木)14:00~15:00 会場 特別養護老人ホーム清徳苑(目黒本町4-2-1)

- ◆リハビリや体操のお手伝い 高齢者が行うリハビリや体操、昼食の配膳などを手伝う 日時 毎週(月)~(金)10:00~17:00で都合のよい曜日・時間 場所 ソフィアデイサービス学大(鷹番1-2-6)
- ◆話し相手やレクリエーションのお手伝い 高齢者と脳トレや趣味の時間を楽しむ 日時 毎週(月)~(土)13:00~15:30で都合のよい曜日・時間 場所 デイサービスセンターなごやか目黒(原町1-19-10)
- ◆昼食準備や片づけのお手伝い 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 ソフィアデイサービス自由が丘(自由が丘2-3-13)