

野菜を使ったヘルシー料理の実演(試食あり)、妊娠中に注意する食の情報 講師 管理栄養士 小川綾子氏ほか 対象 区内在住の妊婦 定員 25人(先着)

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

脳卒中再発予防教室 「高血圧を防ぐために、酸味や香りで適塩生活」

日時 11/28(水)10:00~12:00 会場 碑文谷保健センター 内容 みそ汁の食塩測定、薄味でもおいしい酸味を生かした料理の実演(試食あり) 講師 管理栄養士 長田都与子氏ほか 対象 区内在住の脳卒中既往歴のあるかたと家族 定員 30人(先着)

☎電話で、碑文谷保健センター保健相談係(☎3711-6447、☎5722-9330)へ

健康大学教養講座 「闘わずして勝つ!ここまで進んだ肺がんの予防と早期発見」

日時 12/10(月)14:00~15:30 会場 総合庁舎本館2階大会議室 講師 帝京大学医学部附属病院腫瘍内科教授 関順彦氏 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11/21までに予約

人材を募集します

●めぐろ歴史資料館研究員(非常勤)

勤務期間 31年1/1~3/31 勤務時間 火~日曜日のうち週5日。9:00~16:00または10:00~17:00 勤務場所 めぐろ歴史資料館 勤務内容 歴史資料などの収集・整理・保管・展示等の事務。パソコン操作あり 応募資格 大学で考古学・民俗学・歴史学を専攻または同程度の知識がある、学芸員の有資格者 報酬 月額198,600円 募集人数 1人 選考方法 書類・作文選考後、面接。詳細は募集要項(総合庁舎本館5階生涯学習課、めぐろ歴史資料館で配布。ホームページから印刷可)をご覧ください

☎履歴書と業績書、作文(区民に親しまれる歴史資料館にしておくため、学芸職員として目指すもの。1,200字程度)を、11/7(必着)までに、総合庁舎本館5階生涯学習課生涯学習係(☎5722-9314)へ郵送または持参

●税務課職員(臨時職員)

勤務期間 31年①1/9~3/31②2/1~3/31③3/1~3/31 勤務時間・場所 ①2月~金曜日9:00~16:00(3/30(土)または31(日)勤務の場合あり)・税務課、③月~金曜日9:30~16:30・目黒税務署 勤務内容 事務補助、軽作業、簡単なパソコン入力 応募資格 18歳以上(高校生を除く)で、原則として勤務期間内は全日勤務できるかた 賃金 月額6,480円(予定) 募集人数 ①12人②5人③10人

☎封筒に、税務課臨時職員希望と明記のうえ、履歴書に希望勤務期間①~③を希望順に書いて、11/14(必着)までに、総合庁舎本館2階税務課税務係(☎5722-9819)へ郵送または持参

健康・衛生 一口メモ

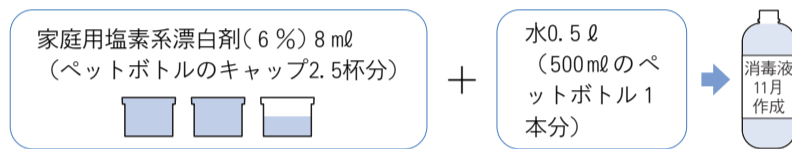
ノロウイルスによる食中毒に気をつけましょう

11月から2月は、ノロウイルス感染症が流行する時期です。近年、感染した人が調理した食品を食べて感染する事例が多くみられます。

感染すると、24~48時間後におう吐・下痢・発熱などの症状が現れます。3日程度で回復しますが、その後も1週間以上便と共に大量のウイルスが排出されます。感染しても症状が出ない人もいますが、この場合も便と共にウイルスは排出されるため、自覚がないまま食品を汚染する危険性があります。

消毒液の作り方

おう吐物などが付着した場所の消毒用(濃度0.1%)



＜注意点＞

- 塩素系漂白剤を扱う場合は、使用上の注意をよく読み、換気のよい場所で、手袋を着けて行いましょう
●塩素系漂白剤の濃度は商品によって異なります

※消毒液の作り方は、ホームページ(右のコードからアクセス可)でご覧になれます



感染を防ぐには、帰宅後、調理・食事前、トイレ後などに石けんを用いた十分な手洗い(二度洗いが効果的)が基本です。症状があるときは、調理しないこともすぐにできる対策です。

また、ノロウイルスで困ることが、おう吐物の処理です。おう吐物には大量のウイルスが含まれており、拭き取り、アルコール消毒してもウイルスは生き残ります。そこで有効なのが、次亜塩素酸ナトリウムによる消毒です。家庭用塩素系漂白剤に含まれており、家庭でも簡単に消毒液を作ることができます。熱湯消毒(85度で1分以上)も有効です。手洗いや消毒で感染を防ぎましょう。

☎生活衛生課食品衛生指導係(☎5722-9509)

11月の健康相談など

Table with 3 columns: 事業名, 目黒区保健所, 碑文谷保健センター. Lists various health consultation services like liver check, dental, and mental health.

Table with 3 columns: 事業名, 目黒区保健所, 碑文谷保健センター. Lists services like family problem consultation, Parkinson's classroom, and HIV testing.

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

小内児科・調剤
鷹番休日診療所(土)17:00~21:30(休)9:00~11:30、13:00~21:30
中目黒休日診療所(休)9:00~11:30、13:00~16:30
八雲休日診療所(休)9:00~11:30、13:00~16:30 ※11/3から
鷹番薬局(土)17:00~22:00(休)9:00~22:00
中目黒薬局(休)9:00~17:00
八雲休日調剤薬局(休)9:00~17:00 ※11/3から

▼歯科の診療時間は9:00~11:30、13:00~16:30

10月28日(日) 今井歯科医院
11月3日(祝) いげた歯科医院
11月4日(日) はしもとデンタルクリニック
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。

◆ゆうゆう健康太極拳 毎月2回(木)14:00~15:30、鷹番住区センターで。

入会金1,000円、会費1回1,000円。園野村(☎090-8683-3609)

◆英語研修会 毎月第2~4(月)9:40~11:40、田道ふれあい館で。入会金なし、会費月額5,000円。園石田(☎3713-3232)

◆ひまわりダンスサークル(社交ダンス) 毎週(水)19:00~20:45、鷹番住区センターで。入会金なし、会費1回1,300円。園中野(☎090-5501-8120)

◆リリレファ・フラ(フラダンス) 毎月3回(火)10:30~12:00、目黒本町社会教育館で。入会金なし、会費月額3,000円。園島崎(☎090-8287-3075)

◆ETサークル(英会話) 中高年の初心者対象。毎週(火)10:00~11:00、(木)

10:00~12:00、鷹番住区センターで。入会金3,000円、会費1回1,000円。園倉持(☎090-8511-1314)

◆ニーハオミーハ(中国語) 中級者対象。毎月第1・3(水)19:00~20:30、上目黒住区センターで。入会金1,000円、会費1回1,000円。園高木(☎3712-5533)

ボランティア募集

園めぐろボランティア・区民活動センター(☎3714-2534、☎3714-2530)

◆高齢者施設で洗濯物収納のお手伝い 日時 毎週(火)(木)(土)13:00~14:30 場所 特別養護老人ホーム駒場苑(大橋

2-19-1) ◆障害者施設で製品作りのお手伝い 日時 毎週(月)~(金)9:00~16:00で都合のよい曜日・時間 場所 目黒本町福祉工房(下目黒1-14-24)

◆高齢者施設で外出時の車椅子介助などの補助 日時 毎週(月)~(土)13:00~16:00で週1回~月1回程度 場所 ソライロ(鷹番2-2-5)

◆高齢者の囲碁のお相手 日時 毎週(土)14:00~15:00で月1・2回程度 場所 個人宅(碑文谷1)

◆チャイルドサロンで保育のお手伝い 日時 毎月第4(火)9:45~14:00。半日でも可 場所 大岡山西住区センター(平町1-15-12)