



保健衛生

健康づくり健診

日時 2/22(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

脳卒中再発予防教室「丈夫な歯と食事で元気な身体づくり！」

日時 2/27(水)10:00~12:00
 会場 碑文谷保健センター
 内容 口内細菌を減らす歯磨きの実習、スパイスなどを使った減塩料理(試食あり)
 講師 管理栄養士 富永祐己子氏ほか
 対象 脳卒中の既往がある区内在住者と家族
 定員 20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

多胎児懇談会

日時 2/14(木)10:00~11:00
 会場 碑文谷保健センター
 対象 区内在住の28年2/15~30年10/14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、1/28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 2/16(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6/17以前の初産の妊婦とパートナー
 定員 各22組(先着)

☎電話で、1/28から、保健予防課保健サービス係(☎5722-9503)へ

精神保健講演会「認知症のお話」

日時 3/1(金)14:00~16:00
 会場 碑文谷保健センター
 内容 認知症の病態・治療・対応の心得な

ど基本的な知識を学ぶ
 講師 都立松沢病院認知症疾患医療センター長 新里和弘氏
 定員 40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

動物愛護イベント~みんなでかんがえよう!動物愛護

日時 2/17(日)10:00~12:00
 会場 区民センターホール(目黒2-4-36)
 内容 犬を飼育する楽しさや責任を知るためのアニメ上映、日出中学校・高等学校演劇部による創作劇、公益財団法人神奈川県動物愛護協会の大林駿斗氏による講演ほか
 定員 300人(先着)
 ☎生活衛生課生活環境係(☎5722-9505)。希望者は当日会場へ。保育(1歳以上の未就学児=先着6人)希望者は2/1までに予約

障害がある子どもの保護者向け講演会「お子さんの偏食について一緒に考えてみませんか」

日時 2/2(土)10:00~12:00
 会場 心身障害者センターあいアイ館(八雲1-1-8 区民キャンパス内)
 講師 八雲あいアイ館歯科診療所指導医 芳賀定氏
 定員 30

人(先着)後援 目黒区
 ☎電話で、目黒区歯科医師会(☎3719-8201、☎3719-8270)へ

地域健康フェスティバル

日時 2/17(日)10:30~15:00
 会場 厚生中央病院(三田1-11-7)
 内容 認知症チェック・骨密度・血管年齢・血圧・血糖値の計測、手術室見学、心臓カテーテル操作体験、AED(自動体外式除細動器)操作講習、転倒予防体操、最新の医療・風邪予防の食事・肺炎球菌ワクチンの講話、ピアノコンサート、健康づくり実践ガイド紹介、目黒区歯科医師会・薬剤師会による相談コーナーほか
 後援 目黒区
 ☎厚生中央病院(☎3713-2141)。希望者は当日会場へ

市民公開セミナー「信じていいの?巷(ちまた)で言われている健康情報」

日時 1/30(水)14:00~15:30
 会場 東京医療センター(東が丘2-5-1)
 内容 健康に関するさまざまな情報の受け止め方を、センターの医師などの解説を聞き、一緒に考える
 ☎東京医療センター(☎3411-0111)。希望者は当日会場へ

2月の健康相談など

事業名	目黒区保健所	碑文谷保健センター
肝炎検査(区民無料・予約制)	22日(金) 9:00~10:30	
歯科相談(予約制)	5日(火)・26日(火) 〈乳幼児〉9:00~10:00 〈一般〉10:00~10:30	14日(木)・28日(木) 〈乳幼児〉12:45~14:00 〈一般〉14:00~14:30
	27日(水) 9:30~11:30	8日(金) 13:00~14:30
	14日(木) 13:30~15:30	
精神保健ケア(要事前連絡)	19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)	18日(月) 13:30~15:30	

事業名	目黒区保健所	碑文谷保健センター
依存等家族問題相談(予約制)	〈個別〉 5日(火) 14:00~16:00 〈グループ〉 15日(金) 13:30~15:30	
	20日(水) 13:00~15:30	22日(金) 13:30~15:30
	水曜日 13:30~16:00	4日(月)・18日(月) 13:15~16:00
エイズ・性感染症相談・検査(予約制)	18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・調剤 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 八雲休日診療所(休)9:00~11:30、13:00~16:30 八雲1-1-8 区民キャンパス内 ☎5701-2492 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 八雲休日調剤薬局(休)9:00~17:00 八雲1-1-8 区民キャンパス内 ☎5701-2587	▼歯科の診療時間は9:00~11:30、13:00~16:30 1月27日(日) こんどう歯科 柿の木坂1-30-11-2F ☎3718-5518 2月3日(日) 西岡歯科医院 自由が丘1-13-14-3F ☎3717-4514 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。

- ◆ドリームダンス友の会(社交ダンス) 毎月2・3回(木)10:00~11:30、田道ふれあい館で。入会金なし、会費月額1,000円。☎湯沢(☎090-3574-4667)
- ◆シルバー大学(政治・経済・教養などの講演会) 60歳以上対象。毎月第1・3(木)9:30~11:50、緑が丘文化会館で。入会金なし、会費月額8,000円。☎大井(☎3717-5480)

- ◆基楽会(囲碁) 毎週(日)13:00~17:00、中央町さくらプラザで。入会金なし、会費月額3,000円。☎藤田(☎5720-7146)
- ◆サークルマーガレット(手話ダンス) 毎月第1・3(木)13:30~15:30、上目黒住区センターで。入会金1,000円、会費月額1,000円。☎立石(☎3711-0960)
- ◆目黒篆刻(てんこく)研究会(落款「らっかん」印などの作成) 毎月第2・4(水)18:30~20:30、中央町さくらプラザで。入会金なし、会費6カ月7,500円。☎佐藤(☎3714-0887)
- ◆リサの会(英語の勉強) シニア対象。毎月2回(水)14:30~16:30、東山社会教育館で。入会金なし、会費月額3,000円。☎岩間(☎3713-1587)
- ◆風光会(俳句) 毎月第4(日)13:00~16:00、上目黒住区センターで。入会金なし、会費1回1,000円。☎にい(☎090-9203-7530)
- ◆川柳緑会 毎月第4(木)13:00~

- 15:00、緑が丘文化会館で。入会金なし、会費月額1,300円。☎水谷(☎3724-7268)
- ◆目黒フォトクラブ 毎月第3(日)14:00~17:00、区民センターで。入会金なし、会費月額1,000円。☎西田(☎080-1264-7842)
- ◆ハニーFG会(カラオケ) 毎月4回(日)13:00~16:00、目黒本町社会教育館で。入会金1,000円、会費月額3,000円。☎宇野(☎3793-1417)
- ◆自由英会話の会(英国人との英会話) 毎週(土)10:00~12:00、区民センターで。入会金なし、会費月額500円。別途講師料。☎三浦(☎3794-0963)

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)
 ◆高齢者施設利用者の麻雀のお相手
 日時 毎週(木)13:00~16:00 場所

- デイスーパーセンター目黒中町(中町1-37-14)
- ◆公園内で雑木林の手入れや畑の収穫などのお手伝い
 日時 毎月第1・3(土)9:30~15:00
 場所 駒場野公園自然観察舎(駒場2-19-70 駒場野公園内)
- ◆にほんごの会どんぐりで外国籍のかたの日本語学習をお手伝い
 日時 毎週(火)19:00~20:30 場所 男女平等・共同参画センター(中目黒2-10-13 中目黒スクエア内)
- ◆花壇の手入れなど公園の園芸活動のお手伝い
 日時 毎月第1・3・5(金)、第2・4(土)9:30~12:00。月1回でも可
 場所 中目黒公園(中目黒2-3-14)
- ◆高齢者施設の書道クラブで道具の準備や片付けなどのお手伝い
 日時 毎月第1・3(金)13:30~15:30
 場所 特別養護老人ホーム東が丘(東が丘1-6-4)