

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。窓口申し込み可。保育(3歳未満の乳幼児。定員あり)希望者は申込時に予約

健康づくりイベント
「ひがしが丘保健室」

日時 3/15(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 骨密度などの測定、認知症・介護予防相談、めぐろ手ぬぐい体操・ピラティス体験、シニアメイクほか 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

はじめてママになるかたへ
「プレママクッキング」

日時 3/28(木)10:00~11:30
 会場 碑文谷保健センター 内容 野菜をたっぷり使った料理(試食あり)、妊娠中に注意する食情報 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

パパママの育児教室

日時 3/16(土)・17(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7/16以前の初産の妊婦とパートナー
 定員 各22組(先着)
 電話で、2/26から、保健予防課保健サービス係(☎5722-9503)へ

人材を募集します

●介護保険等指導検査員(非常勤)

勤務期間 4/1~32年3/31 勤務時間 月~金曜日9:00~16:00
 勤務場所 健康福祉計画課 勤務内容 介護事業所などの指導検査事務ほか
 応募資格 介護支援専門員の有資格者 報酬 月額192,600円(予定) 募集人数 1人 選考方法 書類・作文選考後、面接(3/9予定)
 履歴書と作文(応募動機。800字程度)、資格を証明するものの写しを、3/5(必着)までに、総合庁舎本館2階健康福祉計画課指導検査係(☎5722-9602)へ郵送または持参

健康・衛生
一口メモ

思春期ってどんな時期?



思春期の子どもを持つ親は、子どもにどう接したらよいか悩むことも多いのではないのでしょうか。
 思春期は、親に従って過ごしてきた学童期から、自己責任で生きていく大人の心に移行する時期です。子ども自身もはっきりと自覚しているわけではありませんが、「親の思うとおりにはいかないぞ」といった自己主張の気持ちが芽生えてきます。
 不安定な思春期の子どもと接する時は、子どもの自己主張を認めてあげることが大事だといわれています。自分の気持ちを尊重してもらえたことで子どもは自信が付き、自然と思春期を乗り越えていきます。
 また、子どもと話をする時は「私(親)はこう思うけど、あなたはそう思うのね」というように、I(アイ)メッセージといわれる「私は」を主語にして話すと、子どもは親の意見を受け止めやすくなります。
 子どもの思春期を親子で乗り越えるためには、親自身が子どもを受け止める余裕を持ち、子どもの力を信じて見守ることができるよう気持ちを整理することが大切です。
 保健予防課保健相談係(☎5722-9504)

3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) | 火曜日(12日を除く) 〈乳幼児〉9:00~10:00 〈一般〉10:00~10:30 | 木曜日(21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) | 27日(水) 9:30~11:30 | 18日(月) 9:30~11:00 |
| 認知症相談(専門医による・予約制) | 14日(木) 13:30~15:30 | |
| 精神保健デイケア(要事前連絡) | 19日(火)、金曜日(29日を除く) 13:30~15:30 | 火曜日 13:30~15:30 |
| 精神保健家族会(要事前連絡) | | 27日(水) 9:30~11:30 |

| 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 | |
| パーキンソン教室(要事前連絡) | 20日(水) 13:00~15:30 | 22日(金) 13:30~15:30 |
| ハローベビークラス・サロン | | 月曜日 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 |

| | | |
|--|---|---|
| <p>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</p> | <p>+休日・土曜準夜間の診療・調剤案内</p> <p>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</p> <p>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</p> | <p>▼歯科の診療時間は9:00~11:30、13:00~16:30</p> <p>3月3日(日) 石持デンタルオフィス 自由が丘2-4-3 ☎5701-6480</p> <p>3月10日(日) 徳永歯科医院 鷹番2-15-13 ☎3710-3171</p> <p>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/</p> |
|--|---|---|

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。

- ◆目黒王将会(将棋) 毎月第1・3(日)10:00~15:00、碑住区センターで。入会金500円、会費1回400円。岡崎(☎090-4413-9247)
- ◆東山古典の会(蜻蛉日記の講読) 毎月第3(土)13:30~15:30、東山社会教育館で。入会金なし、会費月額2,300円。岡小川(☎3710-0747)
- ◆むくの会(水彩画) 毎月第2・4(水)13:00~16:00、田道住区センターほか

- で。入会金なし、会費月額2,500円。岡志田(☎3715-4907)
- ◆なかよし童謡・愛唱歌の会(腹式呼吸で歌う) 初心者可。毎月2回(金)10:00~11:40または13:30~15:10、めぐろパーシモンホールで。入会金3,000円、会費月額3,000円。岡田中(☎3713-0224)
- ◆木版画同好会 毎月第2・4(木)10:00~12:00、東山社会教育館で。入会金なし、会費月額4,000円。岡関根(☎080-8896-9427)
- ◆ポエポエピカケ(フラダンス) 毎月第1・3(木)10:15~11:30、主に区民センターで。入会金1,000円、会費月額3,500円。岡関根(☎090-2665-3876)
- ◆目黒ベタンククラブ 毎週(火)9:00~12:00(木)13:00~16:00、中目黒公園ほかで。入会金なし、会費月額500円。岡柏崎(☎3491-7904)

- ◆ダンスサークル・クリスタル(社交ダンス) 毎週(金)13:00~17:00、区民センターで。入会金なし、会費月額4,000円。岡鈴木(☎3719-5686)
- ◆ふれあいダンス(社交ダンス) 毎月4回(金)18:30~20:30、上目黒住区センターほかで。入会金1,000円、会費月額4,300円。岡片山(☎090-1252-4267)
- ◆ひびき(発声と独唱) 毎月3回(金)13:30~16:00、主に緑が丘文化会館で。入会金1,000円、会費月額5,000円。岡ちゃたに(☎090-4176-8165)

ボランティア募集

岡めぐろボランティア・区民活動センター(☎3714-2534、☎3714-2530)
 ◆障害者施設ではた織り・和紙の染色などのお手伝い
 日時 毎週(月)~(金)9:30~12:00ま

- たは13:30~15:30 場所 目黒恵風寮(大橋2-19-1)
- ◆田道ミニデイで歌や工作、手芸、ハンドベルなどを高齢者と楽しむ
 日時 毎週(金)13:00~16:00 場所 田道ふれあい館(目黒1-25-26)
- ◆デイサービスで麻雀のお相手
 日時 毎週(月)(火)(水)(木)(土)13:30~16:00で都合の良い曜日・時間 場所 デイサービスソラノイロ(鷹番2-2-5)
- ◆有機無農薬で草花や野菜、果物を育てる公園づくりのお手伝い
 日時 毎週(土)10:00~12:00 場所 中目黒公園(中目黒2-3-14)
- ◆デイサービスで昼食の準備・片付けのお手伝い
 日時 毎週(火)(水)(金)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)