

胃X線(バリウム)または胃内視鏡  
 対象 昭和45年3/31以前生まれの  
 区内在住者。ただし次のかたを除く  
 ①昨年度に区の胃がん検診を受けた  
 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。詳細  
 はお問い合わせください  
 ☎電話で、11/22までに、健康推進  
 課成人保健係(☎5722-9589)へ

### パパママの育児教室

日時 11/16(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  
 に住民登録がある、出産予定日が3  
 /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、10/28から、保健予防課  
 保健サービス係(☎5722-9503)へ

### 歯科保健講座 「色でわかる!お口の中の 病気~白・赤・黒」

日時 11/26(火)13:30~15:30  
 会場 碑文谷保健センター(碑文谷  
 4-16-18) 講師 日本歯科大学  
 附属病院口腔外科教授 小林隆太郎  
 氏ほか 定員 35人(先着)  
 ☎電話で、10/28から、碑文谷保健  
 センター保健サービス係(☎3711-  
 6446、☎5722-9330)へ

### はじめてママになるかたへ 「プレママクッキング」

日時 11/28(木)10:30~12:00

会場 碑文谷保健センター(碑文谷  
 4-16-18) 内容 野菜たっぷりの  
 の料理(試食あり)、妊娠中の食の  
 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

### 健康づくり健診

日時 11/22(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

### 東京医療保健大学公開講座 「脳卒中で困らないために」

日時 12/7(土)10:00~12:00  
 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)  
 対象 50人(先着) 共催 目黒区  
 ☎ハガキ・FAXに、記入例①~④と  
 参加人数を書いて、11/22までに、東  
 京医療保健大学公開講座係(〒141  
 -8648品川区東五反田4-1-17、  
 ☎5421-7655、☎5421-3133)へ。  
 同大学ホームページから申し込み可

## 健康・衛生 一口メモ

### ノロウイルスの感染予防に 手洗い・加熱・消毒を!

これからの時期に流行するノ  
 ロウイルス。感染すると、およ  
 そ1~2日後におう吐や下痢、  
 腹痛などを引き起こし、症状が  
 収まっても、しばらくの間ウイル  
 スを排せつし続けます。また、感  
 染しても症状が出ない人もい  
 ます。感染の経路はさまざま  
 ですが、調理をする人が食品  
 を汚染して感染を広げるケー  
 スが多く発生しています。このよ  
 うな感染を防ぐためには、手洗  
 い・加熱・消毒が大切です。次  
 のポイントを参考にして、感染  
 を防ぎましょう。

#### 1 手洗い

手洗いは、ウイルスを家庭に  
 持ち込まないための一番の対策  
 です。感染を防ぐため、石けん  
 を使用した30秒以上の手洗いを  
 2回繰り返しましょう。

#### 2 食品の加熱

食品にウイルスが付いていて  
 も、85~90℃で90秒以上加熱す  
 れば感染力はなくなります。盛  
 り付けは、手洗いをした清潔な  
 手で行いましょう。

#### 3 調理器具などの消毒

ウイルスはアルコール消毒で  
 は死滅しません。包丁やまな板  
 などの調理器具は、洗剤で洗浄  
 後、次亜塩素酸ナトリウム消毒  
 液を使って消毒しましょう。

この消毒液は家庭でも作るこ  
 とができます。作り方など詳細  
 はお問い合わせいた  
 だくか、ホームページ(右コード)をご  
 覧ください。



☎生活衛生課食品衛生指導係  
 (☎5722-9507)

## 人材を募集します

### ●税務課職員(臨時職員)

勤務期間 2年①1/8~3/31②2/  
 1~3/31 勤務時間 ①2月~金曜日  
 9:00~16:00(3/28<土>または29  
 <日>勤務の場合あり) 勤務場所 税務  
 課 勤務内容 事務補助、軽作業。パソ

コン操作あり 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6,660  
 円(予定) 募集人数 ①12人②5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または②  
 を希望順に書いて、11/15(必着)まで  
 に、総合庁舎本館2階税務課係(☎  
 5722-9819)へ郵送または持参

## 11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)	22(金)9:00~10:30 ☎5722-9396	
歯科相談(予約制)	火曜日(5日を除く) 〈乳幼児〉9:00~10:00 〈一般〉10:00~10:30 ☎5722-9503	7・21(木) 〈乳幼児〉12:45~14:00 〈一般〉14:00~14:30 ☎3711-6446
ハローベビー クラス・サロン	水曜日13:30~16:00	月曜日(4日を除く) 13:30~16:00
精神保健相談(専門 医による・予約制)	14(木)13:30~15:30 27(水)9:30~11:30	25(月)9:30~11:00
精神保健デイケア (要事前連絡)	19(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)	☎5722-9504	27(水)9:30~11:30 ☎3711-6447
パーキンソン教室 (要事前連絡)	20(水)13:00~15:30	22(金)13:30~15:30
健康相談	月~金曜日(祝・休日を 除く)8:30~17:00	月~金曜日(祝・休日を 除く)8:30~17:00
HIV・性感染症相 談・検査(予約制)	18(月)9:00~11:00 ☎5722-9896	
検便(細菌検査) 受け付け(有料)		火・水曜日9:00~12:00、 13:00~15:00 ☎3711-6448

## +休日・土曜日・平日夜間などの診療・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
	八雲休日診療所 (休)9:00~11:30、13:00~16:30 ※11/3から 八雲1-1-8 区民キャンパス内 ☎5701-2492
小児科	平日夜間小児初期救急診療 祝・休日を除く(月)~(金)20:00~22:45 大橋2-22-36 東邦大学医療センター大橋院内 ☎3468-1251
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
	八雲休日調剤薬局 (休)9:00~17:00 ※11/3から 八雲1-1-8 区民キャンパス内 ☎5701-2587
歯科	▼歯科の診療時間は9:00~11:30、13:00~16:30(要事前連絡)
	10月27日(日) 池田歯科診療室 柿の木坂1-31-9 ☎5726-0418
	11月3日(祝) 嘉部歯科医院 上目黒5-4-10 ☎3713-4700
	11月4日(休) カワイ歯科医院 駒場1-23-9 ☎3485-5358

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



## 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。

◆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。☎野  
 村(☎3712-2796)

- ◆中高年の夢見るピアノ 初心者対象。  
 毎月第2・4(金)①9:45~11:15②  
 11:30~13:00③13:30~15:00、碑住  
 区センターで。入会金なし、会費月額  
 2,000円。☎こざわ(☎090-9974-1701)
- ◆パドマ・ヨーガ(ヨガ) 中高年向  
 け。毎月4回(月)10:00~12:00、東根  
 住区センターで。入会金なし、会費月額  
 4,000円。☎てばかり(☎090-6562-  
 2974)
- ◆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)
- ◆ドミソラの会(カラオケ) 毎週(火)

- 13:00~16:00、目黒本町社会教育館  
 で。入会金1,000円、会費月額2,500円。  
 ☎えびさか(☎070-3880-5428)
- ◆目黒混声合唱団 毎月4回(火)18:00  
 ~20:30、目黒本町社会教育館で。入会  
 金なし、会費月額5,000円。☎うおべ  
 (☎3714-5335)

## 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)
- ◆公園内の雑木林の手入れや畑の収穫な  
 どを行う 日時 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)
- ◆病院の草木や花壇の手入れなどをする  
 日時 毎週(火)13:30~15:30 場所  
 東京共済病院(中目黒2-3-8)
- ◆地域のサロンで物づくりを手伝う 日  
 時 毎月第3(土)13:00~16:00 場所  
 鷹番会館(鷹番2-17-9)
- ◆障害のある10~20代のかたに合わせて  
 一緒に走る 日時 毎週(土)10:00~  
 11:00 場所 林試の森公園(下目黒5  
 -37)ほか
- ◆チャイルドサロンで保育を手伝う 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)