

健康・衛生 一口メモ



家庭での食中毒にご用心!

新型コロナウイルス感染症の対策に伴い、飲食店の持ち帰りメニューや弁当・宅配が増えています。

これからの季節は温度・湿度が高くなり、細菌が増殖しやすくなるためテイクアウト販売などの食事は注意が必要です。購入してから食べるまで時間がかかると、食中毒のリスクが高まります。弁当・総菜の購入後は速やかに持ち帰り、すぐに食べるようにしましょう。

●食品の購入と保管

生鮮食品は新鮮なものを購入し、すぐに持ち帰りましょう。保冷バッグや保冷剤を持参すると安心です。また、冷蔵品や冷凍品はすぐに冷蔵庫などに保管しましょう。

●下準備

調理の前や、生肉、魚、卵を取り扱った後は手を洗いましょう。また、調理器具は使った後すぐに洗剤と流水でよく洗い、必要に応じて消毒しましょう。

●調理

加熱して調理する食品は、中心部まで十分に加熱しましょう。

●食事

食品は、清潔な手で器具を使って盛り付けましょう。残った食品を温め直す時は十分な加熱が必要です。

☎生活衛生課食品衛生指導係 (☎5722-9509)

持ち帰りや宅配料理の食中毒予防方法はホームページ(右コード)でご覧になれます



人材を募集します

●住宅政策審議会委員

任期 8/1から2年間(年2回程度) 応募資格 8/1現在、区内に引き続き3カ月以上住民登録がある20~78歳のかた(区のほかの審議

会などの委員を除く) 謝礼 1回5,000円 募集人数 3人
☎作文(区の住宅施策についての意見・提案。800字程度)、住所、氏名、電話・FAX、性別と生年月日を書いて、7/9(必着)までに、住宅課居住支援係(〒153-8573目黒区役所<住所不要>、☎5722-9878)へ郵送

7月からの暮らしの相談

新型コロナウイルス感染症対策として一部の相談を休止しています。実施状況を、事前にお問い合わせください

相談名	日時	問い合わせ	
法律相談(予約制・前週の水曜日から受け付け)	毎週(水)、第1・2・4・5(木)第3(木)	13:00~16:00 9:00~12:00	
税務相談(予約制・前週の水曜日から受け付け)	第1~4(火)	13:00~16:00 区民の声課 ☎5722-9424	
不動産取引相談(予約制・前週の水曜日から受け付け)	第2・4(月)		
登記・成年後見制度相談(予約制・前週の水曜日から受け付け)	第3(月)		
こころの相談(予約制・電話相談可)	毎週(金)		
少年相談(前日までに予約)	第3(火)		
年金・労務相談(予約制・前週の水曜日から受け付け)	第3(金)		
行政相談(予約制・前週の水曜日から受け付け)	第1(月)		
行政書士相談(予約制・前週の水曜日から受け付け)	第1(月)		
外国人相談	英語=毎週(月)~(金)、中国語=毎週(月)(火)(水)(金)、ハングル=第1・3(木)、タガログ語=第2・4(木)	10:00~12:00(英語は9:00から) 13:00~17:00	外国人相談窓口 (英語は☎5722-9187、中国語・ハングル・タガログ語は☎5722-9194)
人権の上相談(予約可)※休止中	第1・3(木)	13:00~16:00 当日受け付けは15:00まで	人権政策課人権・同和政策係 ☎5722-9280
男女平等・共同参画オンブズ(苦情処理機関)相談(予約制)	日時は相談に応じます		男女平等・共同参画オンブズ ☎5722-9601
女性のための法律相談(予約制)	第2・4(土)	9:30~12:05	男女平等・共同参画センター ☎5721-8570
女性のためのからだの相談(電話相談可)	第1・3(土)	10:00~12:00	男女平等・共同参画センター ☎5721-8573
女性のこころの悩みなんでも相談(電話相談可)	毎週(火)(木)(金)(土) 毎週(水)	10:00~16:00 18:00~21:00	男女平等・共同参画センター ☎5721-8572
子育て総合相談(電話相談可)	毎週(月)~(土)	8:30~17:00	子育て支援課ほ・ねっとひろば ☎3715-2641
子ども相談室(電話相談可)	毎週(水)~(土)	10:00~17:00	めぐろはあとねっと(子どもの権利擁護委員制度) ☎0120-324-810(相談日のみ)
保健福祉サービス苦情調整委員による相談	週1回(詳細はお問い合わせください)	午前または午後	権利擁護センター「めぐろ」 ☎5768-3963
内職相談	毎週(月)~(金)	8:30~17:00	高齢福祉課いきがい支援係 ☎5722-9719
ワークサポートめぐろ就労相談	毎週(月)~(金)	9:00~17:00 10:00~17:00	ハローワーク相談室☎5722-9326 キャリア相談コーナー☎5722-9632
受発注情報室(電話相談のみ)	毎週(月)~(金)	10:00~11:30	中小企業センター内
創業相談室(予約制)	毎週(火)~(木)	13:00~16:00	☎3711-1185
消費生活相談(電話相談可)	毎週(月)~(金)	9:30~16:30	消費生活センター相談コーナー ☎3711-1140
生活の相談(生活の不安・困り事相談)	毎週(月)~(金)	8:30~17:00	めぐろくらしの相談窓口 ☎5722-9370
健康体力相談(予約制)メディカル・整形・栄養	土曜日の午後(相談内容に応じて時間が異なります)		八雲体育館 ☎5701-2984
住宅増改修相談	第2・4(金)。7・12月の第4、8月の第2、1月を除く	10:00~16:00	住宅課居住支援係 ☎5722-9878

7月の健康相談など ※新型コロナウイルス感染症対策のため休止する場合があります

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)	17(金)9:00~10:30 ☎5722-9396	
精神保健相談(専門医による・予約制)	9(木)13:30~15:00 22(水)9:30~11:00	20(月)9:30~11:00
依存問題等家族相談(予約制)	<個別> 7(火)13:50~15:30、 17(金)15:15~15:45 <グループ> 17(金)13:30~15:00 ☎5722-9504	
思春期・青年期の親の会(要事前連絡)	<グループ> 20(月)13:30~15:00 <個別> 20(月)15:15~15:45	
健康相談	月~金曜日(23・24日を除く)8:30~17:00	月~金曜日(23・24日を除く)8:30~17:00
検便(細菌検査)受け付け(有料)		火・水曜日(21・22・29日を除く)9:00~12:00、13:00~15:00 ☎3711-6448

※歯科相談、ハローベビークラス・サロン、精神保健家族会、パーキンソン教室、ことばの相談室、HIV・性感染症相談・検査は、6/19現在中止しています。最新の状況はお問い合わせいただくか、ホームページをご覧ください
☎保健予防課保健管理係(☎5722-9396)、碑文谷保健センター保健サービス係(☎3711-6446)

+休日・土曜日・平日夜間などの診療・調剤案内 ※要事前連絡

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
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病院内 ☎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
歯科	▼歯科の診療時間は9:00~11:30、13:00~16:30
	6月28日(日) トミーデンタルクリニック 目黒本町2-18-5 ☎6412-7027
	7月5日(日) 自由ヶ丘デンタルスタジオ 自由が丘2-12-21-2F ☎5729-4618

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



持続化給付金などの申請に関する相談窓口を開設します

☎産業経済・消費生活課経済・融資係(☎5722-9879)

持続化給付金(国)、感染拡大防止協力金(都)などの申請方法等を、中小企業診断士に相談できます(事前予約制)。

期間 9/30(水)まで 場所 商工相談所(総合庁舎本館1階)

対象 区内中小企業と個人事業主

申し込み方法 電話で、産業経済・消費生活課経済・融資係(☎5722-9879、☎5722-9169)へ

新型コロナウイルス感染症が疑われるかたの相談



☎区の対策の最新情報はこちらをご覧ください

●目黒区新型コロナ受診相談窓口(帰国者・接触者電話相談センター)
☎5722-9089、☎5722-9890

(月~金曜日<祝・休日を除く>9:00~17:00)

●都・特別区・八王子市・町田市合同電話相談センター
☎5320-4592

(月~金曜日17:00~翌日9:00、土曜・日曜・祝・休日は24時間)