保健だより

★★★★★★★保健だより各事業の問い合わせ先★★★★★★★

新宿区保健所（計画推進課）	☎(3209)1111 〒160-8484歌舞伎町1-4-1
新宿区保健所（衛生課・予防課）	☎(3209)1111 〒160-0022新宿5-18-21
牛込保健センター	☎(3260)6231 〒162-0851弁天町50
四谷保健センター	☎(3351)5161 〒160-0004四谷4-17
西新宿保健センター	☎(3369)7151 〒160-0023西新宿7-5-8
落合保健センター	☎(3952)7161 〒161-0033下落合4-6-7
区民健康センター	☎(3208)2222 〒160-0022新宿7-26-4

区民健康センター事業

健康相談	月～金曜日	午前9時～11時（受け付けは10時30分まで）
健康診査		
骨粗しょう症検診	月･火･木･第1･3･5金曜日	午前9時～11時
	水曜日	午後1時受け付け
区内小規模事業所健康相談	月･木･第1･3･5金曜日	午前9時～11時
がん検診　胃がん検診	水曜日	午前8時45分～9時30分受け付け
がん検診　大腸がん検診(便潜血反応検査)	月～金曜日	午前9時～11時
がん検診　子宮頸部がん検診	水曜日	午後1時受け付け
がん検診　肺がん検診	月～金曜日	午前9時～11時
がん検診　前立腺がん検診		
総合健診(健康診査･がん検診)	火曜日	午前8時45分～9時受け付け
日曜健康診査・がん検診	年6回(詳しくは後日「広報しんじゅく」でお知らせします)	

精密検査	午前	午後
月	――――	眼科検査(☆)、呼吸器検査、CT検査、ヘリカルCT肺がん検査(☆)
火	腹部超音波検査	循環器（心電図)検査、消化器Ｘ線検査、CT検査、ヘリカルCT肺がん検査(☆)
水	胃内視鏡（胃カメラ)検査	婦人科検査（☆)、消化器Ｘ線検査、アレルゲン検査
木	大腸肛門科検査	循環器（心電図)検査、呼吸器検査
金	脳波検査、CT検査、ヘリカルCT肺がん検査(☆)、胃内視鏡検査（第2･第4)	消化器Ｘ線検査、腹部超音波検査（第2･第4)

検査は予約制で原則として有料です。（☆）以外の精密検査は事前に健康相談を受けていただきます。

▼午前9時～午後5時…休日急患テレホンセンター
▼午後5時～10時…休日夜間診療
☎（3208）2222

健康案内ひまわり
☎（5272）0303
（24時間対応）

※総合健診・日曜健診等のがん検診に子宮頸部がん検診は含まれません。健康診査と併せて、50歳以上の男性の希望者に前立腺がん検診を実施しています。肝炎ウイルス検査を、過去に受けたことのない方を対象に実施しています。詳しくは、お問い合わせください。

2月の健康相談

母子関係の事業には母子健康手帳をお持ちください。

保健センター事業

事業名	担当	日	時間	内容
歯科衛生相談	牛込	7・14・21(木)	13:30～15:00	予約制 歯や歯ぐき等の相談・指導
	四谷	1・8(金)		
	西新宿	6・13・20・27(水)		
	落合	5・12・19(火)		
精神保健相談	牛込	4・25(月)	13:30～15:45	予約制 精神科医師による、思春期から高齢期（認知症を含む）までの「こころ」の相談
	四谷	29(金)	14:00～15:30	
	西新宿	12(火)	13:15～15:30	
		22(金)	9:15～11:30	
	落合	1(金)	14:15～16:30	
母親学級	牛込	12・19・26(火)	13:30～16:00	3日制。予約制。もく浴･安産のための実習、歯の健康と栄養の話、塩分測定
	西新宿	6・13・20(水)		
育児相談	牛込	27(水)	13:30～14:00	個別相談（1歳未満）
			14:00～14:30	個別相談（1歳～3歳）
			14:30～15:30	ふれあいグループ(4～12か月の子育て情報交換)
	四谷	6(水)	9:30～11:30	さくらんぼくらぶ（子育て情報交換）
	西新宿	7(木)	10:30～11:30	個別相談とグループワーク【会場】百人町児童館
		21(木)		【会場】北新宿第一児童館
育児・おっぱい相談	西新宿	12(火)	13:30～14:30	保健師・助産師・栄養士の個別指導。おっぱい相談は予約制
育児（双子の会）	落合	12(火)	10:15～11:45	子育て情報交換（初めての方はお問い合わせください）
はじめまして赤ちゃん応援教室	牛込	5(火)	13:30～15:30	妊娠している方と4か月くらいまでのお子さんのお母さんの育児体験教室。予約制
	四谷	1(金)	13:30～15:00	
離乳食講習会	四谷	14(木)	13:30～15:30	6～7か月児。予約制
	西新宿	18(月)		
	落合	22(金)		
パーキンソン体操教室	西新宿	4(月)	13:30～15:30	パーキンソン病の方とその家族を対象。運動療法と患者・家族の交流
	落合	15(金)		

健康部（保健所）事業

事業名	日	時間・会場	申込み	内容
健康診断（有料）	診断 5・19(火) 結果 12・26(火)	9:00～10:30 四谷保健センター	予防課予防係☎(5273)3859へ（保健センターは不可)。	区内在住の方。予約制。定員(50名）になり次第締め切り。診断書発行可
心の病の勉強会	9(土)	12:30～17:00 区立障害者福祉センター（戸山1-22-2)	問い合わせは新宿フレンズ(元･新宿家族会)☎(3987)9788へ。	心の病（精神疾患)についての勉強会。今回のテーマは「精神科の急性期治療と家族の対応」（山澤涼子･慶應義塾大学医学部精神神経科）
認知症専門相談	14(木)	13:30～16:00 新宿区保健所	各保健センター保健サービス係へ。	予約制。認知症の心配や介護でお困りの家族の方の相談に専門医が応じます。
専門医によるぜん息予防・アレルギー相談(15歳未満対象)	14(木)	13:30～16:00 牛込保健センター	計画推進課公害保健係☎（5273）3048へ。	予約制。専門スタッフによるぜん息、アトピー性皮膚炎などのアレルギー症状の相談

若がえり講座（3日制）

●地域の仲間と元気をキープ

【日時・内容】話と実技。▼①2月6日(水)…「脳は使って鍛えよう」（保健師)、▼②13日(水)…「しっかりかんでおいしく食べよう」（栄養士・歯科衛生士)、▼③20日(水)…「いつまでも元気に歩こう」（理学療法士・保健師)、いずれも午後2時～4時

【会場】戸塚特別出張所（高田馬場1―17―20)

【対象】区内在住の65歳以上で原則3日とも出席できる方、30名

【申込み】電話で**牛込保健センター**へ。先着順。予約制。

※次回は3月に角筈地域センターで開催（問い合わせは西新宿保健センターへ)。

講演会

●「認知症」と「もの忘れ」の違い

【日時・内容】▼①2月12日(火)午後2時30分～4時30分…認知症の早期発見と予防（櫻井博文・東京医科大学病院老年病科医師)、▼②19日(火)午後2時～4時…家族のとまどい・上手な対応について（稲富正治・川崎幸クリニック臨床心理士)。1日のみの参加も可

【会場】①は榎町地域センター(早稲田町85)、②は区役所第1分庁舎7階職員研修室

【対象】区内在住・在勤の方、各日40名

【申込み】電話で**予防課保健指導係**（第2分庁舎3階）☎（5273）3862へ。先着順。

マタニティーセミナー

●元気にマタニティー生活を楽しむために

【日時】2月22日(金)午後1時30分～3時30分

【対象】妊娠5～8か月くらいの方、20名

【内容】安産のために役立つ運動・リラクゼーションの話と実技

【持ち物】母子健康手帳

【会場・申込み】電話で**四谷保健センター**へ。先着順。予約制。

もう転ばない！転倒予防教室

【日時】2月28日(木)午後1時30分～3時30分

【対象】区内在住・在勤の方、30名

【内容】講演「正しい知識が対応の第一歩」（上内哲男・厚生年金病院理学療法士)

【会場・申込み】電話で**四谷保健センター**へ。先着順。

「猫の去勢・不妊手術費助成金」申請はお早めに

●飼い主の方、野良猫の世話をしている方へ

同助成金の19年度の申請は、2月29日(金)で締め切ります。

【問合せ】衛生課生活衛生係（第2分庁舎3階）☎（5273）3845へ。

区民のひろば

¥費用･申申し込み･問問い合わせ

掲載行事は区の主催ではありません。各主催者に内容をよく確認の上、ご自分の責任で参加してください。

【問合せ】区政情報課広報係（本庁舎3階）☎（5273）4064へ。

★催し・講座★

◆**公開健康講座「知っておきたい消化器癌の診断と治療」**　2月23日(土)午後1時30分～3時30分、京王プラザホテル（西新宿2）で。¥無料。申電話で2月22日(金)まで。先着300名。問午前9時～午後5時に(社)至誠会東京都支部☎（5362）0448

◆**短歌入門講座と吟行**　講座は2月10日(日)・4月13日(日)、いずれも午後1時～3時30分、落合第二地域センターで。吟行は3月9日(日)午後1時から、都内の公園で。初心者歓迎。1回のみの参加も可。¥1回1,000円。申電話で2月5日(火)まで。先着各10名。問落合短歌会・青木☎(3368)5055

◆**第25回文化講演会「笑って健康・笑ってながいき」**　2月16日(土)午後2時～4時、損保ジャパン本社ビル（西新宿1）で。医師（落語家)の講演。¥無料。申当日直接、会場へ。先着250名。問(社)新宿区医師会・佐藤☎（3208）2301

◆**冬の朗読会**　2月3日(日)午後2時から（1時30分開場）、大久保地域センターで。「モッちん最後の一日」（重松清）・「夜の道」（藤沢周平）ほか。¥無料。申当日直接、会場へ。先着60名。問月・火・金曜日午前10時～午後4時に戸山朗読会・金沢☎080（5077）7155

◆**第2回聖母ふれあい保健室**　2月9日(土)午後1時30分～4時、聖母病院（中落合2）で。看護師による血圧の話と健康相談室。¥無料。申当日直接、会場へ。問月～金曜日午前10時～午後5時に同病院看護部長室・中村☎（3951）1438

◆**沖縄・八重山地方の野生動植物写真展**　1月27日(日)まで、午前9時～午後4時30分（27日は午後4時まで)、新宿御苑インフォメーションセンター（内藤町11）で。¥無料。問沖縄学習研究会・鈴木☎（3950）8610

★サークル紹介・会員募集★

◆**水彩画**　毎月3回土曜日午後1時30分～4時、西戸山社会教育会館で。¥入会金1,000円･月3,000円。問新水会・依田☎（3208）5208

◆**混声合唱**　毎週木曜日午後6時30分から、西新宿中学校で。12月にオーケストラによる「エリアス」（メンデルスゾーン）発表会あり。18歳以上対象。¥入会金2,000円・月4,000円。問コーラルアーツ・ソサイアティ・加藤☎（3209）4407

◆**区民オペラ合唱**　毎週水曜日（4月からは毎週水・土曜日）午後6時30分～9時、高田馬場周辺で。初心者可。9月13日(土)・14日(日)に「マクベス」（ヴェルディ）を公演。¥月4,000円。問新宿区民オペラ事務局・園江☎（3952）7894

◆**江戸文化の粋・かっぽれ踊り**　昼の部…毎週月曜日午後1時30分～4時30分・土曜日午前10時～12時、戸山社会教育会館で。夜の部…毎週水曜日午後6時～8時30分、元気館で。地域センター祭りに出演。¥月5,500円。問かっぽれ新宿駒乃会・茶山☎（3208）1084

◆**詩吟（岳精流）**　毎月4回月曜日午後4時45分～6時45分、明治安田生命新宿ビル（西新宿1)で。初心者歓迎。¥入会金1,000円･月3,100円。問千代田岳精会神田教場・池田☎（3902）3575