

★★★★★★保健だより各事業の問い合わせ先★★★★★★

- 新宿区保健所(健康推進課) ☎(3209)1111 〒160-8484歌舞伎町1-4-1
- 新宿区保健所(衛生課・保健予防課) ☎(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～10時30分受付
健康診査	月～金曜日	午前9時～10時30分受付
骨粗しょう症検診	月・火・木・第1・3・5金曜日	午前9時～10時30分受付
胃がん検診	水曜日	午後1時受付
大腸がん検診(便潜血反応検査)	水曜日	午前8時45分～9時30分受付
子宮頸部がん検診	月～金曜日	午前9時～10時30分受付
肺がん検診	水曜日	午後1時受付
前立腺がん検診	月～金曜日	午前9時～10時30分受付
総合健診(健康診査・がん検診)	火曜日	午前8時30分～9時45分受付
日曜総合健診・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)	
日曜特定健診	毎月第3日曜日	午前8時30分～10時受付

日曜日・祝日・年末年始に病気になるたら
▼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・日曜総合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実施していません(過去に受けたことがない方は無料)。日曜特定健康診査を年11回実施しています。詳しくは、お問い合わせください。

【日時】11月21日(金)午後1時30分～3時30分
【対象】関節リウマチまたはその疑いがあると医師に診断されている方と家族の方

●リウマチによる痛み・変形の予防・軽減のために
【日時】11月21日(金)午後1時30分～3時30分
【対象】関節リウマチまたはその疑いがあると医師に診断されている方と家族の方

【日時】11月6日(木)午後1時30分～3時
【対象】区内在住で1歳未満の子どもの保護者の方
【内容】講義「乳幼児に起こりやすい事故の話」と実習「心肺蘇生法」(四谷消防署救急隊)【会場・申込み】電話で四谷保健センターへ。先着順。ボランティアによる託児あり(先着15名)。

【日時】11月27日(木)午前10時～12時
【対象】区内在住で1歳～3歳未満の幼児の保護者の方、セララー
【講師】内田良子(心理カウンセラー)
【会場・申込み】電話で西新宿保健センターへ。先着順。ボランティアによる託児あり(先着15名)。

【日時】11月14日(金)午前10時～11時30分
【対象】お口の発育まるわかり！

【日時】11月14日(金)午前10時～11時30分
【対象】お口の発育まるわかり！

【日時】11月27日(木)午前10時～12時
【対象】区内在住で1歳～3歳未満の幼児の保護者の方、セララー
【講師】内田良子(心理カウンセラー)
【会場・申込み】電話で西新宿保健センターへ。先着順。ボランティアによる託児あり(先着15名)。

【日時】11月27日(木)午前10時～12時
【対象】区内在住で1歳～3歳未満の幼児の保護者の方、セララー
【講師】内田良子(心理カウンセラー)
【会場・申込み】電話で西新宿保健センターへ。先着順。ボランティアによる託児あり(先着15名)。

【日時】12月2日(火)午後1時30分～4時
【対象】潰瘍性大腸炎・クローン病等で治療中の方と家族の方
【内容】専門医・栄養士による医療・日常生活・食事の個別相談と指導(高添正和・社会保険中央総合病院副院長)
【会場・申込み】電話で落合保健センターへ。

【日時】12月2日(火)午後1時30分～4時
【対象】潰瘍性大腸炎・クローン病等で治療中の方と家族の方
【内容】専門医・栄養士による医療・日常生活・食事の個別相談と指導(高添正和・社会保険中央総合病院副院長)
【会場・申込み】電話で落合保健センターへ。

【日時】12月1日(月)～21年3月31日(火)
【問合せ】区民ホールの利用について：角筈区民ホール ☎(3377)1372、工事について：角筈特別出張所 ☎(3377)4381へ。

【日時】12月1日(月)～21年3月31日(火)
【問合せ】区民ホールの利用について：角筈区民ホール ☎(3377)1372、工事について：角筈特別出張所 ☎(3377)4381へ。

【日時】12月1日(月)～21年1月下旬
【問合せ】生涯学習コミュニティ課生涯学習・スポーツ係(本庁舎1階) ☎(5273)3112へ。

【日時】12月1日(月)～21年1月下旬
【問合せ】生涯学習コミュニティ課生涯学習・スポーツ係(本庁舎1階) ☎(5273)3112へ。

【日時】12月1日(月)～21年3月31日(火)
【問合せ】区民ホールの利用について：角筈区民ホール ☎(3377)1372、工事について：角筈特別出張所 ☎(3377)4381へ。

【日時】12月1日(月)～21年3月31日(火)
【問合せ】区民ホールの利用について：角筈区民ホール ☎(3377)1372、工事について：角筈特別出張所 ☎(3377)4381へ。

保健だより

11月の健康相談

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	13★・20○(休)	9:00～10:30	予約制。 ○印…はじめて歯科相談(1歳児) ★印…にこにこ歯科相談(2歳児) むし歯予防等の相談・歯磨きの仕方 無印…一般歯科相談 歯や歯ぐき等の相談・歯磨きの仕方
	四谷	7○・14★・21(金)	13:30～15:00	
	西新宿	12○・19★・26(火)	9:00～10:30	
	落合	4○・11★(火)	13:30～15:00	
もぐもぐごっくん歯科相談	牛込	20(木)	9:00～10:30	予約制(乳幼児対象)。専門の歯科医による口の機能についての相談
	西新宿	12(水)	13:30～15:00	
母親学級	四谷	7・14・21(金)	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
	落合	4・11・18(火)		
育児相談	牛込	26(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か月児の子育て情報交換) 9:30～11:30 さくらんぼくらぶ(子育て情報交換) 10:30～11:30 【会場】高田馬場第二児童館 個別相談とグループワーク 10:30～11:30 【会場】百人町児童館 10:30～11:30 【会場】西新宿こども館 10:00～11:30 まめっこ(4～10か月児の子育て情報交換)
	四谷	5(水)	9:30～11:30	
	西新宿	6(木)	10:30～11:30	
	落合	19(水)	10:00～11:30	
育児・おっぱい相談	西新宿	18(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	11(火)	10:00～11:30	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	4(火)	13:30～15:00	予約制。 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 妊娠している方(予約制)と20年8月生まれのお子さんのお母さん(個別通知制)の育児体験教室
	西新宿	18(火)		
	落合	25(火)		
離乳食講習会	牛込	11(火)	13:30～15:30	6～7か月児。予約制
	西新宿	17(月)		
精神保健相談	牛込	10(月)・17(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	28(金)	14:00～15:30	
	西新宿	17(月)	13:15～15:30	
	落合	21(金)	9:15～11:30	
パーキンソン体操教室	西新宿	10(月)(講演会)	13:30～15:30	パーキンソン病の方とその家族対象 運動療法と患者・家族の交流
	落合	21(金)		
訪問指導	牛込	10(月)・17(月)	13:30～15:30	予約制。 理学療法士・作業療法士の訪問によるリハビリ等に関するアドバイス・実技指導。 ※管理栄養士・歯科衛生士の訪問による栄養・歯科に関するアドバイス・実技指導は随時実施。予約制。
	四谷	6(木)・27(木)		
	西新宿	5(水)・17(月)		
	落合	14(金)・28(金)		

※母子関係の事業には母子健康手帳をお持ちください。

健康部(保健所)事業

事業名	日	時間・会場	申込み	内容
認知症専門相談	14(金)	14:00～16:15 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・ケアスタッフ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)	17(月)	13:30～16:00 西新宿保健センター	健康推進課公害保健係 ☎(5273)3048へ。	予約制。専門医・保健師・栄養士によるぜん息、アトピー性皮膚炎などのアレルギー症状等の相談。

※診断書を発行していた「健康診断(有料)」は19年度で終了しました。【問合せ】保健予防課予防係 ☎(5273)3859へ。

審議会
【日時】10月30日(木)午前10時～12時
【会場・申込み】傍聴を希望する方は当日直接、区役所本庁舎6階第3委員会室へ。
【問合せ】総務課総務係(本庁舎3階) ☎(5273)3505へ。

都市計画審議会

【日時】11月13日(木)午後3時から
【会場・申込み】傍聴を希望する方は当日直接、区役所本庁舎6階第2委員会室へ。
【問合せ】都市計画課都市計画係(本庁舎8階) ☎(5273)3527へ。

施設
【問合せ】都市計画課都市計画係(本庁舎8階) ☎(5273)3527へ。

角筈区民ホールの休館

施設の外壁改修等のため休館します。
【期間】12月1日(月)～21年3月31日(火)
【問合せ】区民ホールの利用について：角筈区民ホール ☎(3377)1372、工事について：角筈特別出張所 ☎(3377)4381へ。

落合中央公園

野球場・庭球場の休場
野球場の人工芝張り替えと、庭球場のコート改修工事のため休場します。利用再開日は、決まり次第お知らせします。
【休場期間】野球場：12月1日(月)～21年3月下旬、庭球場：12月1日(月)～21年1月下旬
【問合せ】生涯学習コミュニティ課生涯学習・スポーツ係(本庁舎1階) ☎(5273)3112へ。