

★★★★★★保健だより各事業の問い合わせ先★★★★★★

Table with 2 columns: 施設名 (新宿区保健所, 新宿区保健所(衛生課・予防課), 牛込保健センター, 四谷保健センター, 西新宿保健センター, 落合保健センター, 区民健康センター) and 連絡先 (電話番号, 住所).

区民健康センター事業

Table with 3 columns: 事業名 (健康相談, 健康診査, 骨粗しょう症検診, etc.), 曜日 (月~金曜日, etc.), 時間 (午前9時~11時, etc.). Includes a vertical note about appointment procedures and a contact number (3208)2222.

※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。

◎食品衛生講演会

●最近の輸入食品事情と違反事例
【日時】11月7日(水)午後2時~3時30分
【会場】新宿消費生活センター(高田馬場4-10-2)
【対象】区内在住・在勤・在学の方、45名
【講師】帯刀敏彦(東京都福祉保健局健康安全室食品監視課)
【申込み】電話で衛生課食品保健係(第2分庁舎3階) ☎(5273)3827へ。先着順。

◎乳児の救急看護教室

【日時】11月12日(月)午前10時30分~12時
【対象】1歳未満の乳児の保護者の方、20名
【内容】医師の話「赤ちゃんの病気と事故予防~いざというとき、あわてないために」
【会場・申込み】電話で四谷保健センターへ。先着順。

◎すぐに役立つ、糖尿病克服術

【日時・内容】①11月14日(水)講演「血糖値ちょっと高めの人から要注意」(金澤真雄・東京医科大学病院医師)、②21日(水)保健師の話「コツコツ続けるウォーキングの技」と運動実践、③29日(木)栄養士の話「目で見て分かる、食事量」、いずれも午後2時~4時
【対象】区内在住・在勤の方、40名
【会場・申込み】電話で牛込保健センターへ。先着順。

◎育児講演会

●子どもが伸び伸び育つ! とっておきのしつけ法
【日時】11月19日(月)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、20名
【講師】内田良子(臨床心理士)
【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(先着15名)あり。

◎高脂血症予防教室(2日制)

●血液サラサラ、動脈硬化よ、さようなら
【日時・内容】①11月19日(月)午後1時30分~4時...アンケート(生活習慣の振り返り、検査値記入等)、講演「主治医はわたし!高脂血症改善のためのあきらめない取り組み」(宮崎滋/東京通信病院内科部長・内分泌代謝内科専門医)、②27日(水)午前9時30分~12時...保健師・栄養士の話「頑張らない生活改善、それぞれの工夫」と試食
【対象】区内在住・在勤の方、30名
【会場・申込み】電話で落合保健センターへ。先着順。予約制。

◎骨粗しょう症予防検診

【日時】11月29日(木)午前9時または10時30分から
【対象】区内在住の20歳以上の方、50名(医療機関で骨粗しょう症と診断されたことのある方を除く)
【内容】骨密度測定(超音波法)、医師の結果説明、予防のための食事・運動の話と個別の保健・栄養相談
【費用】300円
【会場・申込み】電話で四谷保健センターへ。先着順。

◎呼吸器講演会

【日時】12月4日(水)午後2時~4時
【会場】若松地域センター(若松町12-6)
【対象】15歳以上で気管支ぜん息・慢性気管支炎・肺気腫などを療養中の方と家族の方、50名
【内容】「冬の感染症予防について~予防が一番!でも、かかってしまったら」(新妻知行・東京医科大学病院第3内科准教授)
【申込み】電話で計画推進課公害保健係(本庁舎7階) ☎(5273)3048へ。先着順。



保健だより

11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

Table with 5 columns: 事業名, 担当, 日, 時間, 内容. Lists various services like dental consultations, mental health, and parenting classes.

※区内に本社および本店の所在地がある事業所(常勤の従業員50人未満)を対象にした健康診断は、牛込・四谷・西新宿・落合の各保健センターで有料・予約制で実施しています。申し込みは希望する保健センターへ。

健康部(保健所)事業

Table with 5 columns: 事業名, 日, 時間・会場, 申込み, 内容. Lists health checkups, heart disease seminars, and dementia consultations.

区民のひろば

☎費用・☎申し込み・☎問い合わせ

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★
◆家事と家計を考える「見つけよう!暮らしのベストバランス」 11月6日(火)午前10時~12時、飯田橋セントラルプラザ(神楽河岸)で。☎300円(託児あり、別途100円)。☎当日直接、会場へ。☎東京第一友の会新宿方面・長澤 ☎(5272)7703
◆第8回おもちゃフォーラム 11月3日(水)・4日(木)午前10時~午後4時、落合第二小学校で。おもちゃと遊びの縁日、世界のゲーム体験、おもちゃ病院ほか。詳しくは、NPO法人日本グッド・トイ委員会のホームページをご覧ください。☎入場無料。ワークショップは有料。☎当日直接、会場へ。☎同委員会 ☎(3387)1777
◆東京女子医科大学第25回公開健康講座 11月17日(土)午後1時30分~4時、同大学弥生記念講堂(河田町)で。保健機能食品、「お弁当箱ダイエット法」の使い方。☎無料。☎当日直接、会場へ。☎午前9時~午後5時に

同大学看護学部公開講座 ☎(3353)8111
◆子連れで聴けるクラシックコンサート 11月3日(水)午後2時30分開演(2時開場)、学生の家(百人町2)で。フルート・ハーブによるエルガー「愛の挨拶」ほか。0歳から対象。☎大人2,500円、小・中学生・高校生1,000円、乳・幼児は無料。☎事前に電話で。先着120名。☎音楽ネットワークえん・郷治 ☎090(7419)0987
◆夏目漱石生誕140年記念俳句募集 「漱石忌」の文字の入った俳句。1人10句まで。入選作は「都民文芸1月号」で発表。☎投句は無料。☎11月30日(金)まで。☎都民文芸・松嶋 ☎(3260)8243
◆ウクレレ・ギター無料講習 11月2日(金)、午前9時30分から...ウクレレ・10時45分から...ギター、若松地域センターで。楽器の貸し出しあり。☎電話で11月1日(木)まで。☎ギター・ウクレレの会・日比野 ☎(3352)8953
◆お産から育児そして次の妊娠のために 11月7日(水)午後1時~3時、大久保スポーツプラザで。子どもと一緒に参加可。☎前売り1,500円・当日1,800円。☎前売りは11月5日(月)まで。先着50名。詳しくは、子育てサークルマーミンのホームページをご覧ください。☎午前10時~午後4時に同サークル・石原 ☎090(2427)9158