

保 健 だ よ り

8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	5㊟★・19㊟○	9:00～10:00	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 ※会場は四谷ひろば(四谷4ー20)
	四谷※	6㊟○・20㊟★	13:30～14:30	
	西新宿	9㊟○・23㊟★	9:00～10:00	
	落合	10㊟○・17㊟★		
もぐもぐ ごっくん 歯科相談	四谷	6㊟	13:30～15:00	予約制。乳幼児対象。専門の医師による 口の機能についての相談
	落合	10㊟	9:00～10:30	
母親学級	落合	3㊟・10㊟・17㊟	13:30～16:00	予約制。もく浴・安産のための実習、歯の健康と栄養の話、塩分測定など(3日制)
育児相談	四谷	5㊟	9:30～11:30	さくらんぼくらぶ（子育て情報交換）
育児・ おっぱい相談	西新宿	17㊟	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。
	落合	12㊟	13:30～15:00	
はじめまして 赤ちゃん 応援教室	牛込	3㊟	13:30～15:30	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
	西新宿	17㊟		
	落合	24㊟		
	四谷	5㊟	13:30～15:30	妊娠している方（予約制）と22年5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
離乳食 講習会	牛込	31㊟	13:30～15:30	予約制。6～7か月児対象。 離乳食の話と調理実演、事故予防の話 ※会場は四谷地域センター(内藤町87)
	四谷※	26㊟		
	西新宿	2㊟		
	落合	27㊟		
精神保健 相談	牛込	10㊟・24㊟	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	27㊟	14:30～16:00	
	西新宿	9㊟	13:15～15:30	
		20㊟	9:15～11:30	
	落合	6㊟	14:15～16:30	
うつ専門相談	四谷	4㊟	13:30～15:00	予約制。精神科医師による相談
パーキンソン 体操教室	西新宿	2㊟	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
訪問指導	牛込	2㊟・16㊟	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	12㊟・26㊟		
	西新宿	11㊟・23㊟		
	落合	10㊟・27㊟		

※母子関係の事業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	18(水)	9:15～11:30 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）	30(月)	13:15～16:00 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。小児科医・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。

**精神保健
講演会**

●「なんろ」疲れて
いませんか？

【日時】 8月25日(水)午
後6時～8時

【会場】 区役所第2分
庁舎分館1階会議室(新
宿5-18-21)

【対象】 区内在住・在勤
の方、40名

【内容】 「うつ病は早め
に気付いて対応を」(大
野裕／慶應義塾大学保
健管理センター教授・精
神科医)

【申込み】 電話で保健
予防課保健相談係(第2
分庁舎分館1階) ☎(5
273) 3862へ。先
着順。

区民のひろば

●費用・●申し込み・●問い合わせ

この欄は区民の方相互の情報交換の場です。掲載行事は区の主催ではありません。日時・会場等は予定です。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★

◆英会話無料体験 8月9日(月)・10日(火)
・12日(木)・13日(金)午後1時～2時、若松
地域センターで。カナダ人講師が日本語
で指導。55歳以上対象。申電話で8月1
日(日)まで。固午前11時～午後4時にジャ
スミン・田中☎090 (1557) 3764

◆笑(ショー)ギャラリーお笑いライブ
に各日区民5組10名を無料招待 ①8月15日(日)・②9月12日(日)・③10月24日(日)、いずれも午後2時から、ミニホール新宿F u - (歌舞伎町2)で。オキシジェン・東京タイツほか出演。¥一般は1,300円(前売1,000円)。㊟招待は電話で①～③各日1週間前まで。先着順。㊟劇団吹きだまり・大島☎(3268)5049

★サークル紹介・会員募集★

英会話 月3回月曜日午前10時30分
 ～12時、四谷地域センターで。シニア世
 代対象。**¥**入会金2,000円・月4,000円。
 問アロハ・岩崎**☎** (3226) 3477

 **フランス語会話** 毎月第1・第3土曜
 日午前10時～12時、新宿文化センター
 ほかで。フランス人との会話を通してフ

ランス文化を理解。¥月5,000円。☎カル
 チェ・ラタン・川上☎080 (6584)
 7749

カラオケ 月2〜3回水曜日午後6時
 〜9時、牛込箆笥地域センターで。初心
 者歓迎。¥月1,500円。☎牛込カラオケ
 交友会・千葉 ☎090 (5752) 3816

◆コーラス 月2回水曜日午後1時～3時、四谷地域センターで。見学可。¥入会金1,000円・1回1,200円。☎午後5時以降にポピュラー・レトロ音楽を歌う会・関☎0424 (72) 7222

◆詩吟 毎月第1～第3木曜日午後1時
 30分～3時30分、大久保地域センター
 で。初心者歓迎。**¥**月2,100円(初月は無
 料)。閩戸山吟詠会・植木**☎**(3202)4938

◆書道 毎月第1・第3水曜日午前10時

～12時、新宿消費生活センター分館で。
楷書・行書・草書・かなほか。¥月2,300
円。☎午後6時以降に書道友の会・田中☎
(3951) 1862

◆ダンススポーツ 月4回土曜日午後7時～10時、大久保スポーツプラザで。プロのレッスンあり。見学歓迎。¥入会金1,000円・月3,000円。☎ダンススポーツワセダ・中村 ☎080 (6690) 5593

◆バドミントン 毎月第1・第3・第5土曜日午前9時30分～12時、天神小学校体育館で（雨天中止）。アメリカ生まれの室内テニス。小学3年生以上対象。¥入会金1,000円（20歳未満は500円）。☎新宿チャレンジスポーツ文化クラブ・津田☎（3208）3839

新宿区役所本庁舎・第1分庁舎・第2分庁舎の代表電話は☎（3209）1111、新宿区ホームページは🌐<http://www.city.shinjuku.lg.jp/>です。