

★★★★★★ 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・衛生課・保健予防課)
☎(3209)1111 ☎(5273)3930 〒160-0022 新宿5-18-21
- 牛込保健センター ☎(3260)6231 ☎(3260)6223 〒162-0851 弁天町50
- 四谷保健センター ☎(3351)5161 ☎(3351)5166 〒160-0004 四谷4-17
- 西新宿保健センター ☎(3369)7118 ☎(3363)7933 〒160-0023 西新宿7-5-8
- 落合保健センター ☎(3952)7161 ☎(3952)9943 〒161-0033 下落合4-6-7
- 区民健康センター ☎(3208)2222 ☎(3208)2288 〒169-0072 大久保3-1-1

区民健康センター事業

すべて予約制で、健康診査・健康相談は無料です。電話で予約してください。なお、中央図書館の移転に伴う改修工事のため、3月の日曜健康診査は休止します。詳しくは、区民健康センター☎(3208)2222へお問い合わせください。

事業名	実施日等	受付時間	
健康診査			
健康相談	月～金曜日	午前9時～10時30分	
肝炎ウイルス検査 ※1			
がん検診	胃がん検診	水曜日 (男女別に実施) ※4	午前8時45分～9時30分
	大腸がん検診 (便潜血反応検査)	月～金曜日	午前9時～10時30分
	肺がん検診	月～金曜日	午前9時～10時30分
	前立腺がん検診 ※2		
	子宮頸がん検診	水曜日	午後1時
総合健診 (健康診査+がん検診) ※3	火曜日 (男女別に実施) ※4	午前8時30分～9時45分	

- ※1 過去に受けたことがない方は無料です。
- ※2 50歳以上の男性の希望者に、健康診査と併せて実施します。
- ※3 子宮頸がん検診は実施しません。
- ※4 第1・第3週は男性、第2・第4週は女性が対象です。

日曜日・祝日・年末年始に病気になったら
▼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)2223

東京都医療機関案内
ひまわり ☎(5272)0303
(24時間自動応答)

保健だより

3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	7(休)★・14(休)○	9:00～10:00	予約制
	四谷※	8(金)○・15(金)★	13:30～14:30	むし歯予防等の相談と歯磨きの仕方 ○印…はじめて歯科相談 (1歳児) ★印…にこにこ歯科相談 (2歳児) ※会場は四谷ひろば (四谷4-20)
	西新宿	11(月)○・18(月)★	9:00～10:00	
	落合	12(火)○・19(火)★		
もぐもぐごっくん 歯科相談	牛込	14(休)	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	11(月)		
母親学級	西新宿	6(水)・13(水)・27(水)	13:30～16:00	予約制。もぐもぐ・安産のための実習、歯の健康と栄養の話、塩分測定など
育児相談	牛込	13(水)	13:30～14:00	個別相談 (3歳までの乳幼児)
			14:00～15:00	ふれあい広場 (4～12か月の子育て情報交換)
	四谷	7(休)	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】百人町児童館 個別相談とグループワーク
西新宿	7(休)	10:30～11:30	【会場】高田馬場第二児童館	
すこやか子ども 発達相談	牛込	19(火)	14:00～16:00	小児科専門医による発達相談。予約制。申し込みは地区の保健センターへ
育児・おっぱい 相談	西新宿	12(火)	13:30～14:30	保健師・助産師・栄養士の個別相談
	落合	7(休)	13:30～15:00	おっぱい相談は予約制
双子の会	落合	12(火)	13:30～15:00	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	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	12(火)		
	落合	19(火)	13:30～15:30	妊娠している方(予約制)と24年12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
	四谷	7(休)		
離乳食講習会	牛込	19(火)	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
	西新宿	11(月)		
	落合	22(金)		
精神保健相談	牛込	12(火)・26(火)	14:00～16:15	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	22(金)		
	西新宿	11(月)	13:15～15:30	
		28(木)	14:15～16:30	
	落合	25(月)	14:15～16:30	
うつ専門相談	落合	1(金)	14:15～16:30	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	4(月)	13:30～15:30	パーキンソン病の方と家族が対象 運動療法と患者・家族の交流
	落合	15(金)		
訪問指導	牛込	4(月)・25(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	15(金)・25(月)		
	西新宿	13(水)・25(月)		
	落合	8(金)・12(火)		

※母子関係の事業は母子健康手帳をお持ちください。

保健だより 4月実施分から毎月5日号でご案内します

「広報しんじゅく」毎月25日号7面に翌月分を一覧表で掲載している保健だより(保健センターの翌月の教室・相談、区民健康センターの健康診査・がん検診など)は、4月実施分から、毎月5日号に掲載するよう変更します。4月実施分は次号3月5日号に掲載します。

区民のひろば

☎費用・☎申し込み・☎問い合わせ

掲載行事は区の主催ではありません。

【問合せ】区政情報課広報係 (本庁舎3階) ☎(5273)4064へ。

★催し・講座★

◆鶴巻町フェスティバルフリーマーケット 4月7日(日)正午～午後5時、早大通り(早稲田鶴巻町)で。出店者(約100区画)も募集中(先着順)。☎平日の午前10時～午後6時に同フェスティバル実行委員会・片桐 ☎080(3083)5076

◆家庭倫理講演会「おかあさん」 3月10日(日)午前10時～11時30分、新宿文化センターで。家庭教育の大切さを考える。☎1,000円。☎当日直接、会場へ。先着200名。☎家庭倫理の会新宿区・田辺 ☎(3351)9464

◆第30回文化講演会「医療の行方～課題先進国」 3月9日(土)午後2時～3時30分、損保ジャパン本社ビル(西新宿1)で。講師は政策研究大学院大学の黒川清教授。

☎無料。☎当日直接、会場へ。先着200名。☎新宿区医師会 ☎(3208)2301

◆朗読初心者講習会 3月9日(土)・23日(土)午後1時30分～3時、新宿1丁目。全2回。朗読の基本技術。☎3,000円(2回分)。☎電話で3月5日(火)まで。先着10名。☎朗読季の会・小宮 ☎(3356)4146

★サークル紹介・会員募集★
◆英会話 毎週金曜日午前10時30分～11時45分、大久保地域センターで。アメリカ人講師の指導あり。☎月4,500円。☎英会話サークル・中山 ☎090(4836)7914

◆英会話 月3回金曜日午後3時～4時、新宿文化センターで。60歳以上の初心者対象。☎入会金1,000円・月4,000円。☎ピーチ・西村 ☎(6311)1722
◆ボイストレーニングと歌唱 毎月第1～第3月曜日、独唱は午後1時～3時、コーラスは午後3時～5時、若松地域センターで。プロの指導あり。☎入会金2,000円・月4,000円。☎月見草の会・福田 ☎(3353)1338

【日時】3月15日(金)午後2時～4時
【内容】65歳未満で発症する認知症 駒井由起子/東京都若年

精神保健講演会

●若年性認知症の基礎知識

【日時】3月12日(火)：講
【内容】高齢者の食生活支援

口腔機能指導者養成講座

【会場】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) ☎(5273)3862へ。先着順。

【日時】3月19日(火)午後2時～4時
【会場】四谷地域センター(内藤町87)
【内容】専門医の話「知っていますか?お口のがん」片倉朗/東京歯科大学オーラルメディアシン・口腔外科学講座教授
【申込み】電話で健康推進課健康事業係(第2分庁舎分館1階) ☎(5273)3047へ。先着35名程度。

働く人のメンタルヘルス個別相談

【日時】3月19日(火)午後1時30分～5時
【対象】うつ病のため休職中等で、職場復帰や再就職を希望している方と家族・関係者。既に復職している方も相談できます。

歯科講演会「口腔がん」

【日時】3月19日(火)午後2時～4時
【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) ☎(5273)3862へ。先着順。

【会場】西新宿保健センター
【対象】区内在住・在勤の方、各50名
【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) ☎(5273)3862へ。先着順。

性認知症総合支援センター(長) ●大人の発達障害の基礎知識
【日時】3月18日(月)午後2時～4時
【内容】発達障害の正しい知識と対応法(林寧哲/ランディック日本橋クリニック院長)
……………(以下共通)……………

【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・在勤で介護・医療・歯科医療等に従事している方、30名程度
【申込み】電話で健康推進課健康事業係(第2分庁舎分館1階) ☎(5273)3047へ。先着順。2日とも参加できる方を優先します。

【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・在勤で介護・医療・歯科医療等に従事している方、30名程度
【申込み】電話で健康推進課健康事業係(第2分庁舎分館1階) ☎(5273)3047へ。先着順。2日とも参加できる方を優先します。