

土曜日夜間や日曜日・祝日に急病になったら

新宿区医師会区民健康センター 新宿7-26-4 ☎(3208)2223 【診療時間(内科・小児科)】(受付は30分前) ▶土曜日…午後5時～10時 ▶日曜日、祝日…午前9時～午後10時 ※午後5時以降は内科のみ。事前に電話で症状を伝えてから受診してください。

東京都医療機関案内サービスひまわり ☎(5272)0303 (土・日曜日、祝日等も受け付け。24時間自動応答) 聴覚障害者向けファクシミリ ☎(5285)8080 ホームページ http://www.himawari.metro.tokyo.jp

5月の保健だより

保健センターの教室・相談

●母子関係の事業は母子健康手帳をお持ちください。

★★★★★★ 保健だより各事業の問い合わせ先 ★★★★★★

- 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 〒160-0008 三栄町25
東新宿保健センター ☎(3200)1026 ☎(3200)1027 〒160-0022 新宿7-26-4
落合保健センター ☎(3952)7161 ☎(3952)9943 〒161-0033 下落合4-6-7
女性の健康支援センター ☎(3351)5161 ☎(3351)5166 〒160-0008 三栄町25 (四谷保健センター内)

◆予約制のものは4月7日(木)から受け付けます◆

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

在宅で安心して療養するために 相談窓口のご利用を

さまざまな医療処置が必要でも、自宅などの住み慣れた生活の場で安心して在宅療養ができるよう支援しています。窓口での相談をご希望の方は、事前にお申し込みください。

【問合せ】健康づくり課在宅医療支援係(三栄町25) ☎(5312)99255 ☎(32226)2237へ。

★がん療養相談窓口

●4月から平日午後も窓口を開設
がんの相談の経験がある看護師・保健師などが、がんの療養に関する相談をお受けしています。

【日時】▼月～金曜日午後1時～5時(受け付けは午後4時まで。祝日等を除く) ▼第4土曜日午前10時～午後2時(受け付けは午後1時30分まで)

【会場】暮らしの保健室(戸山2-33、戸山ハイツ33号棟125)
【電話相談・窓口相談の予約】☎(3205)3114

★在宅医療相談窓口
ケアマネジャー(介護支援専門員)の資格を持つ看護師が、看護や介護など在宅医療・療養に関する相談をお受けしています。

【日時】月～金曜日午前9時～午後5時(祝日等を除く)
【会場】健康づくり課在宅医療支援係
【電話相談・窓口相談の予約】☎(5312)99255

4月から委託事業者が実施します 両親学級 参加者募集

【問合せ】(株)メディカルワールド ☎(5404)4830(月～金曜日午前9時～午後6時)へ。「新宿区両親学級の件」とお伝えください。

4月実施分から申し込み方法が変わります。今回は、4月、5月分を募集します。
【日時・会場】▼①4月30日(土)：牛込保健センター、▼②5月28日(土)：東新宿保健センター、いずれも午前9時30分～12時・午後1時45分～4時15分
【対象】区内在住で妊娠している方とパートナー
【内容】もく浴実習・妊婦体験・講演ほか
【申込み】封書で任意の用紙に5面記入例のほか出産予定日、出産経験の有無、希望日時(①②・午前午後別の別、第2希望まで記入可)を記入し、返信用のはがき(宛て名を記入し、52円切手を貼る)を同封の上、4月15日(必着)までに(株)メディカルワールド(〒105-0021港区東新橋2-9-15、5・0021港区東新橋2-9-15、パラッツォマレリア6階)へ。応募者多数の場合は抽選。
※詳しくは、新宿区ホームページ、保健センターで配布のチラシでもご案内しています。専用の申込書も取り出せます。

身近な場所で介護予防・認知症予防に取り組みませんか

おたっしや運動出前講座

住み慣れた地域で元気にいきいきと暮らすために、身近な仲間とのグループ活動に、簡単な介護予防の取り組みを加えてみませんか。
介護予防運動の専門インストラクターが皆さんの活動所に向き、膝痛や腰痛の改善、認知症予防の話を交えながら、家庭でも気軽にできるストレッチや筋力アップの運動を無料で指導します(1グループ年間5回まで)。今回は、前期分(5月～9月)の利用申し込みを受け付けます(3回まで)。後期分(10月～29年3月)の募集は8月に「広報しんじゅく」でお知らせします。
【利用日時】年末年始を除く午前9時～午後5時(1回の時間は60分・90分から選択)
【会場】区内の公共施設等の会議室・集会所など
※会場は講座を利用するグループが確保してください。個人宅では実施しません。
※医師から運動を禁じられている方は参加できません。
【対象】区内在住の65歳以上、5名～50名程度のグループ
※医師から運動を禁じられている方は参加できません。
【申込み】所定の申込書を、希望日前月の10日までに地域包括ケア推進課介護予防係(〒160-0848 4歌舞伎町1-4-1、本庁舎2階) ☎(5273)4568へ郵送(必着)またはお持ちください。申込書は電話でご請求ください。



専門のインストラクターが指導

区民のひろば

☎費用・☎申込み・☎問合せ

掲載行事は区の主催ではありません。日時・会場は予定です。

【問合せ】区政情報課広報係(本庁舎3階) ☎(5273)4064・☎(5272)5500へ。

★催し・講座★

◆マンドリンコンサート 4月16日(土) 午後2時～4時、四谷区民ホールで。「結

婚行進曲「スラブ行進曲」ほか。☎無料。
☎当日直接、会場へ。先着400名。☎アーデンアンサンプル・関☎090(4222)1032
◆講演「多言語主義～ロシアと日本」・エスペラント速習講座 4月10日(日)午後1時30分～4時45分、エスペラント会館(早稲田町)で。☎800円(学生と障害のある方は500円)。☎事前に電話で。先着30名。☎都区内エスペラント会連絡会・東海林(しょうじ)☎(3827)7049