

4月の保健センター等の教室・相談

母子関係の事業は母子健康手帳をお持ちください。

★★★★★★ 保健センター等の問い合わせ先 ★★★★★★

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 四谷三栄町10-16
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 四谷三栄町10-16 (四谷保健センター内)

◆ 予約制のものは3月9日(月)から受け付けます ◆

ただし、新型コロナウイルス感染症の状況によって変更の可能性があります。特に、予約が不要な事業についてはお問い合わせください。

事業名	担当	日	時間	内容
はじめて・にこにこ 歯科相談	牛込	2(木)★・9(木)◎	9:00~10:00	予約制。むし歯予防等の相談・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)
	四谷	3(金)◎・24(金)★		
	東新宿	6(月)◎・13(月)★		
	落合	7(火)◎・14(火)★		
もぐもぐごっくん 歯科相談	四谷	3(金)	9:00~10:30	予約制。乳幼児対象。専門の歯科医師による食べ方についての相談
	落合	7(火)		
母親学級	牛込	16(木)・23(木)・30(木)	13:30~16:00	予約制。もく浴・安産のための実習、歯の健康と食事の話。定員30名。 ※牛込は全3日。東新宿は全2日。
	東新宿	18(土)・25(土)	9:30~12:00	
育児相談	牛込	10(金)	9:00~10:00	個別相談(おおむね1歳までの乳幼児)
	四谷	9(木)	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	東新宿	17(金)	9:00~10:30	保健師・助産師・栄養士の個別相談 おっぱい相談は予約制
	落合	15(水)	13:00~14:30	
育児(双子の会)	落合	21(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	24(金)	13:30~15:30	予約制。妊娠している方とおおむね4か月までのお子さんを育てているお母さんの育児体験教室
	四谷	9(木)		
	東新宿	16(木)		
	落合	22(水)		
離乳食講習会	牛込	14(火)	13:30~15:30	予約制。5~6か月児対象。離乳食の話と調理実演・試食、事故防止の話
	四谷	30(木)		
	東新宿	13(月)		
	落合	24(金)		
1歳児 食事講習会	牛込	9(木)	9:00~10:00	1歳~1歳6か月児対象。離乳完了時期の食事の話。 ※はじめて歯科相談と同時開催。
	四谷	3(金)		
	東新宿	6(月)		
	落合	7(火)		
骨粗しょう症 予防検診	牛込	28(火)	9:00~10:30	予約制。20歳以上の方対象(1年度に1回。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)。各日定員50名。骨密度測定(かかとの測定・超音波法)、医師の結果説明、健康・栄養相談。300円
	四谷	17(金)		
	東新宿	8(水)		
	落合	9(木)		
女性の健康 専門相談	女性の健康支援センター(四谷)	10(金)産婦人科系全般 28(火)更年期専門	14:00~16:00	予約制。女性の婦人科医などの個別相談。思春期から更年期の女性からだや婦人科系の症状などについて相談できます。
	牛込	7(火)・21(火)	14:15~16:30	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(月)	14:00~16:15		
東新宿	1(水)・30(木)	13:15~15:30		
うつ専門相談	四谷	16(木)	14:00~16:15	予約制。精神科医の個別相談
パーキンソン 体操教室	東新宿	6(月)	13:30~15:30	パーキンソン病の方とその家族が対象。運動療法と患者・家族の交流
訪問指導	牛込	13(月)	13:30~15:30	予約制。理学療法士・作業療法士が自宅を訪問し、実技指導のほか、リハビリ等のアドバイスをします。 ※管理栄養士・歯科衛生士の訪問指導(栄養・歯科のアドバイス・実技指導)は随時実施(予約制)
	四谷	13(月)		
	東新宿	8(水)		
	落合	7(火)		
健康相談(生活習慣病や歯周病予防に関する相談)	牛込	28(火)	9:00~10:30	予約制。16歳以上対象。保健師・栄養士・歯科衛生士等の個別相談。健康診断の結果の見方、食事や健康面、歯周病の予防などについて相談できます。 ※最近、健康診断を受けた方は、健診結果をお持ちください。
	四谷	17(金)		
	東新宿	8(水)		
	落合	9(木)		

両親学級

【日時】4月25日(土) ▶ 午前9時30分~12時 赤ちゃんを迎えるにあたっての講義を実施します。
▶ 午後1時~3時30分(2回とも同じ内容)
【内容】妊娠している方とパートナーを対象に、もく浴実習やパパの妊婦体験、

赤ちゃんを迎えるにあたっての講義を実施します。
【会場・問合せ】落合保健センターへ。申込み方法等詳しくは、4月1日以降にお問い合わせください。

平日・土曜日の夜間にお子さんが急病になったら

しんじゅく平日・土曜日夜間こども診療室(戸山1-21-1、国立国際医療研究センター病院内) ☎・☎(6228)0713

※保険証等をお持ちください。なるべく事前に電話で症状を伝えてから受診してください。

【診療時間(小児科)】

▶ 月~金曜日午後7時~10時

▶ 土曜日午後6時~10時

※祝日等を除く。受け付けは午後9時30分まで

休日・夜間等の医療機関のご案内

東京都医療機関 案内サービス「ひまわり」

診療しているお近くの医療機関をご案内します。

☎(5272)0303(24時間)

FAX(5285)8080

HP <http://www.himawari.metro.tokyo.jp/>

QRコード



4月1日から 屋内は原則禁煙になります

●「改正健康増進法」「東京都受動喫煙防止条例」を全面施行

複数の人が利用する施設(飲食店・事務所・娯楽施設等)の屋内は、原則として禁煙となります。決められた場所以外では喫煙できません。喫煙室がある場合、施設の入口に標識が掲示されています。喫煙する場合は、周囲の方に配慮してください。

●事業者の方へ

屋内に喫煙室を設置する場合は、改正健康増進法の定める基準を満たす必要があります(病院や学校等は屋内完全禁煙)。施設と喫煙室の出入口には、それぞれの場所に合った標識を掲

示してください。飲食店は、禁煙の場合も店頭に表示をお願いします。また、喫煙可能室を設置した場合は、区衛生課管理係に届出をお願いします。

新制度に関するハンドブック、標識(ステッカー)は、東京都、区衛生課管理係(第2分庁舎3階)で配布しています。

※制度や標識に関する詳しい内容は東京都「東京都受動喫煙防止条例」ホームページ(https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/kensui/tokyo/kangaekata_public.html)でご案内しています。

【喫煙可能室の届出先・問合せ】衛生課管理係(第2分庁舎3階) ☎(5273)3838・FAX(3209)1441へ。



◆ 喫煙室の種類

※喫煙できる場所に20歳未満の方が入ることはできません。



喫煙専用室

たばこを吸うためだけの部屋(飲食等は不可)



指定たばこ専用喫煙室

加熱式たばこに限り、吸いながら飲食等ができる部屋



喫煙可能室

たばこを吸いながら飲食等ができる部屋(小規模で従業員がいない既存飲食店にのみ設置可能)



喫煙目的室

喫煙を主目的とした部屋(たばこの対面販売をし、主食を提供しないバーなど(飲食等可))



3月のレシピ

野菜に首ったけ!

野菜たっぷりのトマトフジッリ

今月は、鍋一つで簡単にできる野菜たっぷりのパスタ(フジッリ)のレシピを紹介いたします。この料理で約150gの野菜がとれます。

【問合せ】健康づくり課健康づくり推進係(第2分庁舎分館1階) ☎(5273)3047へ。

材料(2人分)

- ▶ タマネギ…………… 1/2個
- ▶ にんにく…………… 1/2片
- ▶ アスパラガス…………… 3本
- ▶ キャベツ…………… 2枚
- ▶ ベーコン…………… 60g
- ▶ オリーブオイル…………… 大さじ1
- ▶ フジッリ…………… 100g
- ▶ トマトジュース…………… 300cc
- ▶ 水…………… 300cc
- ▶ 顆粒コンソメ…………… 小さじ1
- ▶ 粉チーズ…………… 大さじ1
- ▶ 塩・こしょう…………… 適宜

作り方

- 1 タマネギは薄切り、にんにくはみじん切り、アスパラガスは斜め薄切り、キャベツは食べやすい大きさ、ベーコンは1cm幅に切る。
- 2 鍋にオリーブオイルをひき、にんにくのみじん切りを入れ、香りが出たらベーコン、タマネギ、フジッリの順に炒める。
- 3 ②にAとキャベツを加え、蓋をして中火で10分程度煮たら、アスパラガスを加えてさらに2分程度煮る。
- 4 ③に粉チーズを加え、塩・こしょうで味を調える。

黙とうにご協力を

3月10日は東京都平和の日

昭和20年3月10日の東京大空襲では、多くの尊い命が失われました。戦災で亡くなられた方を追悼して世界の恒久平和を願い、1分間の黙とうをお願いします。

【日時】3月10日(火)午後2時

【問合せ】総務課総務係(本庁舎3階)

☎(5273)3505へ。

2月の新宿区の人口

1日現在(増減は前月比)

住民基本台帳人口	348,424人(28人減)	
世帯数	221,578世帯(142世帯減)	
	日本人	外国人
人口計	305,958人(104人増)	42,466人(132人減)
男	152,993人(56人増)	21,605人(82人減)
女	152,965人(48人増)	20,861人(50人減)