

1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 FAX(3260)6223 〒162-0851 弁天町50
- 四谷保健センター ☎(3351)5161 FAX(3351)5166 〒160-0008 四谷三栄町10-16
- 東新宿保健センター ☎(3200)1026 FAX(3200)1027 〒160-0022 新宿7-26-4
- 落合保健センター ☎(3952)7161 FAX(3952)9943 〒161-0033 下落合4-6-7
- 女性の健康支援センター ☎(3351)5161 FAX(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12月7日(月)から受け付けます ◆

ただし、新型コロナウイルス感染拡大状況によっては変更する場合がありますので、お問い合わせください。

事業名	担当	日	時間	内容
はじめて 歯科相談	牛込	14(木)	9:00~10:30	予約制。むし歯予防等の相談・歯磨きの仕方(1歳児)
	四谷	8(金)		
	東新宿	18(月)		
	落合	5(火)		
育児相談	牛込	15(金)	9:00~10:00	個別相談(おおむね1歳までの乳幼児)
	四谷	7(木)	9:30~11:30	さくらんぼくらぶ(個別相談)
	東新宿	22(金)	9:00~10:30	個別相談(おおむね1歳までの乳幼児)
	落合	6(水)	13:00~14:30	
すこやか子ども 発達相談	牛込	26(火)	13:40~16:20	予約制。小児専門医による発達相談
はじめまして 赤ちゃん 応援教室	牛込	29(金)	13:15~14:15	予約制。グループでのミニ講話と情報交換(おおむね4か月までのお子さんを育てているお母さん)
	四谷	7(木)		
	東新宿	21(木)		
	落合	27(水)		
離乳食相談	牛込	19(火)	9:00~10:30	予約制。栄養士による個別相談
	四谷	28(木)		
	東新宿	25(月)		
	落合	29(金)		
女性の健康 専門相談	女性の健康支援センター(四谷)	8(金)産婦人科系全般 26(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。
精神保健相談	牛込	5(火)・19(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	22(金)	14:00~16:15	
	東新宿	28(木)	13:15~15:30	
	落合	7(木) 21(木)	14:00~16:15 12:30~14:45	
うつ専門相談	東新宿	7(木)	9:15~11:30	予約制。精神科医の個別相談

両親学級

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。申し込み方法等詳しくは、お問い合わせください。
【日時】1月23日(土)▶午前9時30分~11時▶午後1時~2時30分(2回とも同じ内容)

【会場】牛込保健センター
【問合せ】NPO法人助産師みらいSHINJUKU
☎http://jyosanshi-mirai.org/☎080(3710)0361(日曜日、祝日、年末年始を除く午前9時~午後6時)へ。

区民のひろば

☎費用・☎問合せ

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ご確認の上、参加してください。

掲載の申し込みは「催し・講座」「会員の募集」にかかわらず1年間(4月1日~翌年3月31日)に1回のみできます。「催し・講座」は掲載希望号の発行日の1か月前までに申し込んでください(先着15名)。

【問合せ】区政情報課広報係(本庁舎3階)☎(5273)4064へ。

★サークル紹介・会員募集★

◆空手道 毎週月曜日午後1時30分~4時、火曜日午後7時~9時30分は

新宿コスミックセンターで、土曜日午後1時~4時は新宿スポーツセンターで。大会参加・合宿あり。幼児(年長)以上対象。☎入会金3,000円・月3,000円。☎新宿区空手道連盟・佐原☎(3202)6148

◆女性向け新体操 毎週火曜日午後4時~5時(幼児)・午後5時20分~7時20分(小・中学生)・午後7時40分~8時40分(15歳以上(中学生を除く))、四谷ひろばで。発表会あり。☎入会金5,000円・月5,000円~7,000円。☎四谷新体操クラブ・島野☎080(3934)3800

◆書道 月3回日・月・土曜日午後1時~8時、南町で。級・段・師範の取得可。小学生以上対象。☎入会金3,000円・月3,000円から。☎遊風会・葛城☎(3269)3117

年に1度の健康チェック 無料 健康診査

■実施期間

3月31日(水)まで(胃内視鏡検査は1月31日(日)まで)

■実施場所

区の委託医療機関(区内診療所など)

■対象

▶16歳~39歳の方(学校・勤務先等で健診を受ける機会がある方を除く)

▶40歳~74歳で新宿区の国民健康保険に加入している方、生活保護等を受けている方

▶75歳以上で東京都後期高齢者医療制度に加入している方(65歳~74歳の任意加入者を含む)、生活保護等を受けている方

※40歳~74歳で新宿区の国民健康保険以外の健康保険に加入している方(被扶養者を含む)の健康診査は、各医療保険者が実施します。詳しくは、加入している医療保険者へお問い合わせください。

■検査内容(診断書は発行しません)

▶問診 ▶身体計測 ▶血圧測定

▶尿検査 ▶血液検査 ほか

※結果は後日、対面等で通知します。

※50歳以上の男性は前立腺がん検診

(200円)も同時に受診できます。

※がん検診(有料)を実施している医療機関もあります。受診には「がん検診票」が必要です。

■受診申込み

対象の方に「健康診査・がん検診のご案内」(医療機関の一覧掲載)と健康診査票を右図の封筒で発送しました。ご案内をご覧の上、医療機関

に直接、お問い合わせください。

※受診の際は、各医療機関の感染症予防対策にご協力ください。
【問合せ】健康診査・がん検診のご案内センター☎0120(016)377(1月31日(日)まで。午前9時~午後8時、土・日曜日、祝日は午後6時まで)へ。

【区の担当課】健康づくり課健診係(新宿5-18-14、新宿北西ビル4階)☎(5273)4207



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】受け付けは終了時間の30分前まで

▶土曜日…午後5時~10時(内科)

▶日曜日、祝日…午前9時~午後10時(内科)

午前9時~午後5時(小児科)

※受診前に電話でお問い合わせください。

東京都医療機関案内ひまわり

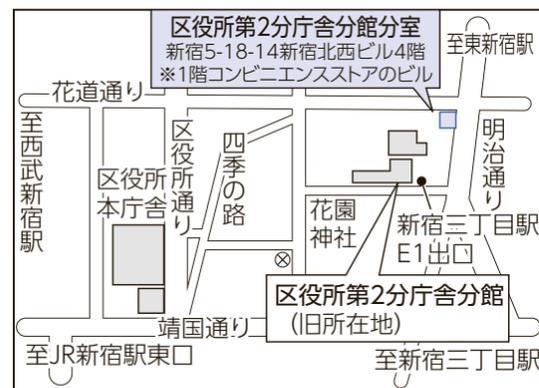
☎(5272)0303

FAX(5285)8080

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

11月24日 健康づくり課の一部が移転しました

【移転先】新宿5-18-14(新宿北西ビル4階)



※移転先に駐車場・駐輪場はありません。

健康部健康づくり課の健康づくり推進係・健診係が、11月24日に移転しました。各係の担当業務と電話・ファックス番号は変わりません。

【問合せ】健康づくり課健康づくり推進係☎(5273)3047・健診係☎(5273)4207(いずれもFAX(5273)3930)へ。

野菜に首ったけ! 毎月8日はしんじゅく野菜の日

12月のレシピ

小松菜と大根おろしの磯和え



今月は小松菜と大根を使ったレシピです。焼きのりとしらす干しの磯風味で旬の野菜を味わいましょう。

【問合せ】健康づくり課健康づくり推進係(新宿5-18-14、新宿北西ビル4階)☎(5273)3047へ。

◆◆◆◆材料(2人分)◆◆◆◆

- ▶小松菜……………1袋(200g)
- ▶しょうゆ……………大さじ2★
- ▶大根……………200g(中1/5本)
- ▶しらす干し……………大さじ3
- ▶焼きのり……………1/2枚
- ※★の他に、しょうゆ適量

◆◆◆◆作り方◆◆◆◆

- ①小松菜は3cmの長さになり、ゆでて水気をよく絞り、しょうゆで和えておく。
- ②大根はすりおろして水気を切り、しらす干しと細かくちぎった焼きのりを合わせておく。
- ③①と②を混ぜ合わせ、器に盛り、お好みでしょうゆをかける。