

### 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

#### ◆ 予約制のものは3月7日(月)から受け付けます ◆

新型コロナの影響により変更の可能性がありますので、お問い合わせください。

#### ★★★★★★ 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 〒162-0805 矢来町6
- 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)

事業名	担当	日	時間	内容
はじめてにこここ歯科相談	牛込	7(木)★・14(木)○	9:00~10:30	予約制。むし歯予防等の相談・お口のケアのアドバイス ○印・・・はじめて歯科相談(1歳児) ★印・・・にこここ歯科相談(2歳児)
	四谷	8(金)○・22(金)★		
	東新宿	4(月)○・11(月)★		
	落合	12(火)○・19(火)★		
もぐもぐごっくん歯科相談	四谷	8(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	12(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)		
	東新宿	22(金)	9:00~10:00	個別相談(おおむね1歳までの乳幼児)
	落合	6(水)		
骨粗しょう症予防検診	牛込	26(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40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	15(金)		
	東新宿	13(水)		
	落合	7(木)		
精神保健相談	牛込	12(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	25(月)		
	東新宿	6(水)・22(金)	13:45~16:00	14:00~16:15
	落合	7(木)		
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のからだや婦人科系の症状などについて相談できます。
	パーキンソン体操教室	東新宿		
訪問指導	牛込	11(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	11(月)		
	東新宿	13(水)		
	落合	12(火)		
健康相談(生活習慣病や歯周病予防に関する相談)	牛込	26(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。健康診査の結果の見方、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、健康診査を受けた方は、健康結果をお持ちください。
	四谷	15(金)		
	東新宿	13(水)		
	落合	7(木)		

**平日・土曜日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

【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)  
※保険証等をお持ちください。必ず事前に電話で症状を伝えてから受診してください。

**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」  
☎(5272)0303(24時間)  
☎(5285)8080  
🌐https://www.himawari.metro.tokyo.jp/

## 野菜に首ったけ!

### 毎月8日は しんじゅく野菜の日

~1日に必要な野菜は350g

【問合せ】健康づくり課健康づくり推進係(第2分庁舎分館分室4階) ☎(5273)3047・FAX(5273)3930へ。

### 3月のレシピ 水菜と豆腐のお好み焼き

旬の水菜を使う、水菜特有の苦みが緩和されたお好み焼きです。水菜が食べづらい場合は、みじん切りにするとさらに食べやすくなります。また、生地に豆腐を使用することでやわらかく仕上がります。

この料理で1人分約110gの野菜がとれます。

**材料(2人分)**

- ▶水菜..... 6株
- ▶ニンジン..... 1/3本
- ▶絹ごし豆腐..... 1丁
- ▶卵..... 1個
- ▶水..... 50cc
- ▶薄力粉..... 100g
- ▶和風だしの素..... 小さじ1
- ▶しょうゆ..... 小さじ1
- ▶油..... 適量
- ▶ソース
- ▶マヨネーズ
- ▶青のり

**作り方**

- ① 水菜、ニンジンは千切りにする。絹ごし豆腐はなめらかになるまでつぶす。
- ② ボウルに卵と水を入れ、混ぜる。
- ③ ②に薄力粉、①の豆腐を順に加え、都度よく混ぜる。その後、和風だしの素、しょうゆを加えて混ぜる。
- ④ ③に①の水菜、ニンジンを加えて混ぜ合わせる。
- ⑤ フライパンに油をひき、④を流し入れ、両面を焼く。
- ⑥ ⑤を皿に盛り、お好みでソース、マヨネーズ、青のりをかける。

# 新型コロナワクチン 3回目接種情報

COVID-19

## ■ 3回目のワクチン接種をご検討ください

3回目接種により、感染予防効果や重症化予防効果を高めることができます。交互接種(1・2回目接種とは異なるワクチンを使用)した場合でも十分な効果と安全性が確認されています。ご自身のためにも、早く接種できるワクチンから接種することをご検討ください。

※1・2回目接種でファイザー社ワクチンを接種した人が、同じく3回目でもファイザー社ワクチンを接種した場合と、武田/モデルナ社ワクチンを接種した場合(交互接種)のいずれも、抗体価が十分上昇することが報告されています(右上図のとおり)。

※交互接種については、区公式YouTubeチャンネル「新宿区チャンネル」の動画(右二次元コード。🌐https://www.youtube.com/watch?v=jdY1dssz13o)でもご案内しています。



### 交互接種のイメージ



出典: Munro APS, et al. The Lancet. December 2021

※厚生労働省は、1・2回目にファイザー社ワクチンを接種した人が、3回目でも武田/モデルナ社ワクチンを接種した場合、ファイザー社ワクチンを接種した場合に比べて、発熱等の副反応の発現割合が高い一方で、抗体価が高くなるとされる報告書をまとめました。出典: ファイザー社ワクチン初回接種者に対する3回目接種後中間報告(3)

## ■ 接種日時を区が割り当てた方へ 接種の前倒しのご案内

令和3年6~8月に2回目接種を受けた65歳以上の方には、区が2回目接種完了から8か月後の日程で3回目接種の日時・会場を割り当てています。現在は接種間隔6か月をおいて接種を受けられます。区が接種日時を割り当てた方で、前倒しの予約変更をされていない方には下記コールセンターから電話や郵送で、接種の前倒しをご案内しています。

※割り当て日が後ろの方から連絡しています。全員に連絡するものではありません。

## ■ ワクチン接種予約方法

インターネット(ワクチン接種予約サイト) 24時間対応 ▶予約サイト  
🌐https://vaccine-info-shinjuku.org/ (パソコン・スマートフォン用)



区新型コロナウイルスワクチン接種コールセンター 午前8時30分~午後7時  
☎03(4333)8907 ☎0570(012)440 ナビダイヤル  
☎050(3852)1343(聴覚に障害のある方等向け)

## ■ 5~11歳(平成22年3月2日~29年5月1日生まれ)で接種を希望されている方へ

2月24日に接種券を発送しましたが、予診票を記入する際に必要な「新型コロナワクチンの説明書」は、厚生労働省の作成が区の接種券発送準備段階において間に合わず、同封できませんでした。説明書は、新宿区ホームページ(右上二次元コード)に掲載しているほか、接種会場で配布しています。



国立国際医療研究センター病院  
国際感染症センター長 大曲 貴夫先生