

## 6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 〒162-0805 矢来町6
  - 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5月9日(月)から受け付けます

新型コロナウイルスの感染拡大状況により変更の可能性があります。お問い合わせください。

事業名	担当	日	時間	内容
はじめてにここ歯科相談	牛込	2(休)★・9(休)◎	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…にここ歯科相談(2歳児)
	四谷	3(金)◎・24(金)★		
	東新宿	6(月)◎・13(月)★		
	落合	14(火)◎・28(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	14(火)		
母親学級	東新宿	15(水)・22(水)	13:30～15:30	予約制。定員30名、2日制。 1日目:沐浴実習、歯の健康 2日目:分娩の経過・呼吸法、食事の話
	落合	4(土)・11(土)	9:30～11:30	
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	2(休)	9:00～11:00	
	東新宿	24(金)	9:00～10:00	
	落合	1(休)	13:00～14:30	
育児(双子の会)	落合	21(火)	13:30～15:00	予約制 子育ての情報交換・交流会
はじめまして赤ちゃん応援教室(産婦クラス)	牛込	24(金)◎	13:15～14:15 15:00～16:00	産婦クラス、妊婦クラスともに予約制 ◎印…産婦クラス グループでのミニ講話・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と赤ちゃん) ★印…妊婦クラス 助産師によるお話やストレッチなど(希望者に乳頭チェック有)
	四谷	2(休)◎		
	東新宿	9(木)◎		
	落合	29(水)◎		
(妊婦クラス)	四谷	17(金)★	13:00～14:00 14:30～15:30	
離乳食講習会	牛込	21(火)	13:00～14:00 14:30～15:30	予約制 おおむね5～6か月児対象 離乳食の話と調理実演
	四谷	23(木)		
	東新宿	20(月)		
	落合	24(金)		
1歳児食事講習会	牛込	9(木)	9:00～10:30	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	14(火)		
骨粗しょう症予防検診	牛込	28(火)	9:00～10:30 13:00～14:30 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	17(金)		
	東新宿	1(休) 8(水)		
	落合	2(休)		
女性の健康専門相談	女性の健康支援センター(四谷)	3(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	21(火)	14:15～16:30	
精神保健相談	四谷	20(月)	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
	東新宿	1(休) 30(木)	13:45～16:00 13:15～15:30	
	落合	9(木)	14:00～16:15	
	牛込	7(火)	14:15～16:30	
うつ専門相談	牛込	7(火)	14:15～16:30	予約制。精神科医師による個別相談
パーキンソン体操教室	東新宿	6(月)	13:30～14:15 15:00～15:45	予約制。パーキンソン病の方とその家族を対象にした運動療法
訪問指導	牛込	6(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	10(金)・20(月)		
	東新宿	27(月)		
	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	2(休)			

## 両親学級

妊娠している方とパートナーを対象に、もぐもぐ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座です。申し込み方法等詳しくは、お問い合わせください。

日時 6月25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 四谷保健センター

問合せ NPO法人助産師みらいSHINJUKU <http://jyosanshi-mirai.org/>

☎080(3710)0361(日曜日、祝日等を除く午前9時～午後6時)

## 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)  
※必ず電話で予約し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(24時間)

FAX(5285)8080

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

## 5月14日～20日は ギャンブル等依存症問題啓発週間

### それ、もしかして 「ギャンブル等依存症」かも？

パチンコ・スロット・競馬等にのめり込んで、家庭・仕事・生活に不都合が生じている場合は、ギャンブル等依存症かもしれません。

下記のような行動に当てはまる方、悩みを抱えている方は、保健センターへご相談ください。

◇こんな行動に心当たりのある方ご注意ください

- ▶ギャンブル等をやめたくてもやめられない
- ▶ギャンブル等を中断・中止するとイライラする
- ▶ギャンブル等をやっていることを隠すためにうそをつく
- ▶借金してまでギャンブル等をしてしまう

◇保健センターで依存症の専門相談を

お受けしています(予約制)

対象 ギャンブルやアルコール・薬物・ゲーム等の

のめり込みでお悩みの方、ご家族

申込み 事前に電話で各保健センターへ。

問合せ 保健予防課保健相談係(第2分庁舎分館1階) ☎(5273)3862



HPで詳しく



▲相談日時等詳しくはこちら

## デング熱・ジカウイルス感染症などを媒介する 蚊の発生源対策にご協力を

ヒトスジシマカの幼虫が発生し始めるこの時期から対策しましょう。

★蚊の発生源対策

水たまりができないようにしましょう

ヒトスジシマカの幼虫は、植木鉢の受け皿、雨ざらしのバケツ、ペットボトル、ビニールシートのくぼみ、雨水ます等にできる小さな水たまりに発生します。

1週間に一度は、屋外の容器などに雨水がたまっていないかチェックしましょう。

問合せ ▶デング熱・ジカウイルス感染症の症状等…

保健予防課保健相談係(第2分庁舎分館1階) ☎(5273)3862

▶蚊の駆除等の方法…衛生課環境衛生係(第2分庁舎3階) ☎(5273)3841



▲ヒトスジシマカ(写真提供/国立感染症研究所 昆虫医学部)



## 血圧が気になる方の食事作り

### メンズクッキングセミナー



講座

調理実演や試食もあります。

日時 6月3日(金)午後1時30分～3時30分

対象 区内在住の男性、20名

申込み 5月9日(月)から電話かファックス(2面記入例のとおり記入)で問合せ先へ。先着順。

会場・問合せ 東新宿保健センター

