

## 7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6月7日(火)から受け付けます

新型コロナウイルスの拡大状況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。

事業名	担当	日	時間	内容
はじめて・にこにこ歯科相談	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 ○…はじめて歯科相談(1歳児) ★…にこにこ歯科相談(2歳児)
	四谷	1(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	牛込	14(木)	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
	東新宿	4(月)		
母親学級	落合	19(火)・26(火)	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
育児相談	牛込	8(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)	9:00～11:00	さくらんぼくらぶ(個別相談)
	東新宿	22(金)	9:00～10:00	個別相談
	落合	6(水)	13:00～14:30	個別相談(おおむね1歳までの乳幼児)
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
育児(双子の会)	落合	12(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	22(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 ○…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) ★…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	7(木)○		
	東新宿	21(木)○		
	落合	27(水)○		
(妊婦クラス)	四谷	15(金)★	13:00～14:00 14:30～15:30	
離乳食講習会	牛込	19(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	28(木)		
	東新宿	11(月)		
	落合	29(金)		
1歳児食事講習会	牛込	14(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	1(金)		
	東新宿	4(月)		
	落合	12(火)		
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)		
女性の健康専門相談	女性の健康支援センター(四谷)	1(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を相談できます。
	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
精神保健相談	四谷	15(金)	14:00～16:15	
	東新宿	6(水)・22(金)	13:45～16:00	
うつ専門相談	落合	21(木)	14:00～16:15	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	4(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が対象の運動療法
訪問指導	牛込	4(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)・25(月)		
	落合	5(火)・15(金)		
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、歯周病の予防などを相談できます。 ※最近、健康診査を受けた方は、健診結果をお持ちください。
	四谷	15(金)		
	東新宿	13(水)		
	落合	7(木)		

## 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 7月23日(土)・24日(日)午前9時30分～11時、午後1時～2時30分(4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 ☎080(3710)0361(日曜日、祝日等を除く午前9時～午後6時)・HP <http://jyosanshi-mirai.org/>

## 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/>

## 区関連・官公署情報

### 都市計画案の縦覧

特別区等が対象の、住宅市街地開発整備方針の計画案です。区域内に在住の方、計画案に利害関係のある方は意見を提出できます。

縦覧期間 6月9日(木)～23日(木)

縦覧場所 ▶東京都都市整備局都市計画課(〒163-8001西新宿2-8-1、都庁第二本庁舎12階北側)、▶区住宅課居住支援係(本庁舎7階)

意見書の提出 任意の用紙に計画案の名称・意見・住所・氏名・電話番号を記入し、6月9日(木)～23日(木)(消印有効)に東京都都市整備局都市計画課へ。

問合せ ▶縦覧・意見書の提出…東京都都市整備局都市計画課 ☎(5388)3225、▶住宅市街地の開発整備の方針…東京都住宅政策本部企画経理課 ☎(5320)4938

### 新宿まちなかサロン(小滝橋ひろば)

●スマホ・PC相談会

日時 6月8日(水)・22日(水)、7月13日(水)・27日(水)午前10時30分～12時

会場 新宿NPO協働推進センター(高田馬場4-36-12)

費用 各回200円

持ち物 スマートフォン、パソコン

後援 新宿区

主催・申込み 6月7日(火)から電話かファックス・電子メール(2面記入例のとおり記入)で問合せ先へ。各回先着6名。

問合せ 新宿NPOネットワーク協議会事務局 ☎(5206)6527(第2火曜日を

除く午前11時～午後4時)・FAX(5386)1318・E [hiroba@s-nponet.net](mailto:hiroba@s-nponet.net)

### 相続・不動産無料相談会

日時 6月16日(木)午後1時～5時

会場 BIZ新宿(西新宿6-8-2)

対象 区内在住の方、区内に土地や建物をお持ちの方、10組(1人も可)

後援 新宿区

申込み 6月8日(水)～15日(水)に電話で問合せ先へ。先着順。

問合せ 日本地主家主協会事務局 ☎(3320)6281(土・日曜日を除く午前9時～午後4時30分)

### 第三十回邦楽鑑賞会に

#### 区民50名を招待

日時 6月24日(金)午後6時から(午後6時30分開演)

後援 新宿区

会場・申込み 当日直接、牛込算笥区民ホール(算笥町15)へ。先着順。

主催・問合せ 区邦楽連盟 ☎090(9104)8178(神令)

### ビームライフル・ビームピストル

#### スポーツ射撃体験会

日時 6月26日(日)午前10時・11時・正午・午後1時・2時・3時から

会場 ジャパン・スポーツ・オリンピック・スクエア(霞ヶ丘町4-2)

対象 小学生以上、各回10名

後援 新宿区

申込み 6月7日(火)～24日(金)午後1時まで日本ライフル射撃協会ホームページ(<https://bit.ly/6taiken>)から申し込みます。先着順。

問合せ 日本ライフル射撃協会 ☎(6721)0792・E [taiken@riflesports.jp](mailto:taiken@riflesports.jp)

## 区民保養施設の指定管理者を募集

中強羅区民保養所(神奈川県足柄下郡箱根町強羅1320)と区民健康村(山梨県北杜市長坂町中丸1622)を管理する指定管理者を募集します。

指定期間 令和5年4月1日から5年間

対象 法人格があり、宿泊施設の管理運営業務の経験知識が豊富な企業・団体

業務内容 施設管理運営、宿泊・飲食サービスの提供、施設等の維持管理ほか

選考 プロポーザル方式、▶1次…書類、▶2次…プレゼンテーション・質疑応答

申込み 事前連絡の上、所定の申請書等を8月2日(必着)までに直接、問合せ先へ。詳しくは、新宿区ホームページをご覧ください。

#### ◆現地説明会を開催します

日時・申し込み方法等詳しくは、新宿区ホームページでご案内しています。

問合せ 生涯学習スポーツ課生涯学習スポーツ係(第1分庁舎7階)

☎(5273)4358