

8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7月7日(木)から受け付けます

新型コロナの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	4(木)★・18(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	5(金)◎・26(金)★		
	東新宿	1(月)◎・8(月)★		
	落合	9(火)◎・30(火)★		
もぐもぐごっくん歯科相談	四谷	5(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	9(火)		
母親学級	牛込	18(木)・25(木)	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
	東新宿	6(土)・13(土)		
育児相談	牛込	12(金)	9:00～10:00	個別相談(おおむね1歳までの乳幼児)
	四谷	4(木)	9:00～11:00	さくらんぼくらぶ(個別相談)
	東新宿	26(金)	9:00～10:00	個別相談(おおむね1歳までの乳幼児)
	落合	3(木)	13:00～14:30	個別相談(おおむね1歳までの乳幼児)
はじめまして赤ちゃん応援教室(産婦クラス)	牛込	26(金)◎	13:15～14:15 15:00～16:00	産婦クラス、妊婦クラス共に予約制◎…産婦クラス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	4(木)◎		
	東新宿	25(木)◎		
	落合	24(水)◎		
(妊婦クラス)	四谷	19(金)★	13:00～14:00 14:30～15:30	
離乳食講習会	牛込	23(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。
	東新宿	15(月)		
	落合	26(金)		
1歳児食事講習会	牛込	18(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	5(金)		
	東新宿	1(月)		
	落合	9(火)		

★★★★★★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)

事業名	担当	日	時間	内容
骨粗しょう症予防検診	牛込	30(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
	東新宿	10(水)		
	落合	4(木)		
女性の健康専門相談	女性の健康支援センター(四谷)	5(金)産婦人科系全般 23(火)更年期専門	14:00～16:00 17:30～19:30	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。
	牛込	23(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	5(金)	14:00～16:15		
東新宿	10(水)	13:45～16:00		
うつ専門相談	四谷	29(月)	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	1(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
	牛込	1(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、リハビリ等をアドバイスします。 ※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	22(月)			
東新宿	10(水)・29(月)			
健康相談(生活習慣病や歯周病予防に関する相談)	牛込	30(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、健診結果をお持ちください。
	東新宿	10(水)		
訪問指導	落合	2(火)	13:00～14:30	

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 8月27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 落合保健センター

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/)http://jyosanshi-mirai.org/

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)
☎・FAX(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。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。

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)
FAX(5285)8080
[HP](https://www.himawari.metro.tokyo.jp/)https://www.himawari.metro.tokyo.jp/

保健・衛生



がんと共に生きる仲間と語り合うカフェ

- がん療養者を支える(支えた)ケアラーの集い

日時 7月23日(土)午後2時～4時

対象 区内在住・在勤で、がん療養者を支えるまたは支えていた家族ほか

内容 がん療養者を支える方のさまざまな不安、悩み、暮らしの中での工夫や経験をカフェ形式で語り合う

申込み 7月22日(金)までに電話かファックス(5面記入例のとおり記入)で問合せ先へ。

会場・問合せ 暮らしの保健室(戸山2-33、都営戸山ハイツ33号棟125)
☎(3205)3114・FAX(3205)3115

在宅療養勉強会

- わたしの生き方・逝き方～コロナ禍の今こそ「人生会議」

日時 7月27日(木)午前10時～11時

会場 西新宿シニア活動館(西新宿4-8-35)

対象 区内在住・在勤・在学の方、10名
申込み 7月7日(木)～26日(火)に電話かファックス(5面記入例のとおり記入)で問合せ先へ。先着順。

問合せ 健康政策課地域医療係(第2分庁舎分館1階) ☎(5273)3839・FAX(5273)3876

男性料理教室

- 料理の秘訣やバランスの良い食事を学びたいパパへ

日時 8月27日(土)午前10時～12時

対象 区内在住でお子さんのいる男性、8名

内容 調理実習と試食
持ち物 エプロン、三角巾、手拭きタオル、筆記用具

申込み 7月7日(木)～8月18日(木)に電話または直接、問合せ先へ。先着順。託児あり(マスクを着用できるお子さん各1名まで)。

会場・問合せ 四谷保健センター(四谷三栄町10-16) ☎(3351)5161



区関連・官公署情報



市民とNPOの交流サロン(オンライン)

日時 7月14日(木)午後6時45分～8時45分

内容 「場づくり」で新しい生き方や働き方を創造するNPO法人れんげ舎の活動紹介(語り手は同法人)

申込み 7月14日(木)午後5時45分まで新宿NPO協働推進センターホームページ([HP](https://snponet.net)https://snponet.net)から申し込みます。

問合せ 新宿NPOネットワーク協議会事務局 ☎(5206)6527

子ども学科公開講座(オンライン)

日時 7月23日(土)午後1時～3時

対象 保育・幼児教育現場の保育者、保育を学ぶ学生、保育者養成校の教員ほか
内容 保育の質向上と保育者養成・実習等に関する講演、意見交換ほか

後援 新宿区・区教育委員会
申込み 目白大学ホームページ([HP](https://www.mejiro.ac.jp/univ/)https://www.mejiro.ac.jp/univ/)

course/human/child/event/) から申し込みます。

問合せ 同大学人間科学部子ども学科事務室 ☎(5996)3152・[E-mail](mailto:univkodomo@mejiro.ac.jp)univkodomo@mejiro.ac.jp

女性再就職準備セミナー+個別相談会 in 西早稲田

- 家庭と両立して働くために～チームわが家でいこう

日時 8月9日(火)▶セミナー…午前10時～12時、▶個別相談会…午後0時15分～1時45分

会場 新宿コズミックセンター(大久保3-1-2)

対象 就職活動中またはこれから働きたいと思っている女性(セミナー…25名、個別相談…12名)

内容 希望を整理しながらこれからの働き方を考える

申込み 7月7日(木)から電話で問合せ先へ。先着順。託児あり(10名程度)。同センターホームページ(上二次元コード。[HP](https://www.tokyoshigoto.jp/jyosei/)https://www.tokyoshigoto.jp/jyosei/)からも申し込みます。

問合せ 東京しごとセンター女性しごと応援テラス ☎(5211)2855

