区政情報を発信しています
区公式LINEアカウント
アカウント名／新宿区
登録はこちらから

12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11月7日(月)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	1(木)★・8(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…にこにこ歯科相談（2歳児）
	四谷	2(金)◎・23(金)★		
	東新宿	5(月)◎・12(月)★		
	落合	13(火)◎・27(火)★		
もぐもぐごっくん歯科相談	四谷	2(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	13(火)		
母親学級	四谷	15(木)・22(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	3(土)・10(土)	9:30～11:30	
育児相談	牛込	9(金)	9:00～10:00	個別相談（おおむね1歳までの乳幼児）
	四谷	1(木)	9:00～11:00	さくらんぼくらぶ（個別相談）
	東新宿	23(金)	9:00～10:00	個別相談（おおむね1歳までの乳幼児）
	落合	7(水)	13:00～14:30	
育児（双子の会）	落合	13(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	23(金)◎	13:15～14:15 15:00～16:00	産婦クラス、妊婦クラス共に予約制 ◎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	1(木)◎		
	東新宿	15(木)◎		
	落合	21(水)◎		
（妊婦クラス）	四谷	16(金)★	13:00～14:00 14:30～15:30	
離乳食講習会	牛込	13(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	1(木)		
	東新宿	19(月)		
	落合	23(金)		

★★★★★★★ 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
1歳児食事講習会	牛込	8(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	2(金)		
	東新宿	5(月)		
	落合	13(火)		
骨粗しょう症予防検診	牛込	20(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	7(水)		
	落合	1(木)		
女性の健康専門相談	女性の健康支援センター（四谷）	2(金) 産婦人科系全般	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。
		17(土) 更年期専門	9:30～11:30	
精神保健相談	牛込	6(火)・20(火)	14:15～16:30	予約制。精神科医師による思春期～高齢期（認知症を含む）のこころの相談
	四谷	16(金)	14:00～16:15	
	東新宿	7(水)	13:45～16:00	
	落合	1(木)・15(木)	14:00～16:15	
パーキンソン体操教室	東新宿	5(月)	13:30～14:15	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
			15:00～15:45	
訪問指導	牛込	5(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	12(月)		
	東新宿	7(水)		
	落合	6(火)		
健康相談（生活習慣病や歯周病予防に関する相談）	牛込	20(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	7(水)		
	落合	1(木)		

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など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 12月17日(土)・18日(日)▶午前9時30分～11時、▶午後1時～2時30分、いずれも同じ内容

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、年末年始を除く午前9時～午後6時）・HPhttp://jyosanshi-mirai.org/

夜間にお子さんが急病になったら

しんじゅく夜間こども診療室
（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・日曜日、祝日、12月29日(木)～令和5年1月3日(火)午後6時～10時（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。できるだけ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
HPhttps://www.himawari.metro.tokyo.jp/

特定健康診査（無料）の受診を勧めるお電話をしています

●40歳～74歳で区の国民健康保険に加入している方へ

区の指定医療機関で、問診・身体計測・血圧測定・尿検査・血液検査等が受けられます。受診には健康診査票が必要です。対象等詳しくは、お問い合わせください。新宿区ホームページ（右二次元コード）でもご案内しています。

問合せ 健康づくり課健診係（第2分庁舎分館分室4階）☎(5273)4207

特定健康診査票のご請求・健康診査に関するお問い合わせはこちら
新宿区健康診査ご案内センター
☎0120(025)476 フリーダイヤル（通話料無料）
▶月～金曜日午前9時～午後8時、▶土・日曜日・祝日午前9時～午後6時

保健・衛生

狂犬病予防注射の接種期間延長

狂犬病予防法で、犬の飼い主は毎年4月1日～6月30日に狂犬病予防注射の接種を受けるよう定められています。今年は、新型コロナ感染拡大防止のため、接種期間を12月31日(土)まで延長しています。

※令和4年度の区内の狂犬病予防定期集合注射は中止します。予防注射を接種していない犬の飼い主の方は個別に予防注射を受けてください。注射後は「狂犬病予防注射済証」をお持ちの上、「注射済票」の交付手続きをお願いします。

問合せ 衛生課管理係（第2分庁舎3階）☎(5273)3148

食品衛生カレンダー

11月14日(月)から区政情報センター（本庁舎1階）・特別出張所・保健センター・問合せ先で配布します（数に限りあり）。

問合せ 衛生課食品保健係（第2分庁舎3階）☎(5273)3827

食べ方のコツと「和タリアン」のススメ　講座

YouTubeを利用したセミナー（30分程度）です。

配信期間 11月17日(木)～28日(月)

対象 区内在住・在勤・在学の方

内容 正しい栄養情報を得るポイントやレシピ紹介

申込み 11月18日(金)まで新宿区ホームページ（右二次元コード）から申し込めます。

問合せ 牛込保健センター☎(3260)6231

講演「健やかな高齢期をむかえるために」　講座

日時 12月9日(金)午前10時～12時

対象 区内在住の65歳以上、20名

内容 食事の講話、体操

申込み 11月7日(月)から電話で問合せ先へ。先着順。

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

施設

東五軒町地域交流館・児童館指定管理者募集

募集施設・所在地 東五軒町地域交流館・児童館（東五軒町5―24）

期間 令和5年4月1日から5年間

対象 法人格があり、施設の管理運営業務の経験が豊富な企業・団体

業務内容 ▶地域交流館…高齢者の福祉・健康増進等、▶児童館…児童健全育成・学童クラブ事業等

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・質疑応答等

申込み 事前に連絡の上、所定の書類等を12月7日(水)までに直接、問合せ先へ。

●現地説明会を開催します

日時 11月8日(火)午前10時～11時30分

申込み 申込書をファックスで説明会の前日午後5時までに問合せ先へ。

※募集要項・申込書等は新宿区ホームページから取り出せます。

問合せ 子ども家庭支援課児童館運営係（新宿7―3―29、新宿ここ・から広場内）☎(5273)4544・FAX(3232)0666

下落合地域交流館の利用停止

空調設備改修工事に伴い、下記のとおり利用停止します。12月1日(木)は全館休館し、電話もつながりません。ご注意ください。

全館休館日 12月1日(木)

利用停止場所・期間 ▶大広間…11月21日(月)～26日(土)、12月2日(金)・3日(土)、▶和室（大・小）…11月14日(月)～19日(土)、12月5日(月)～10日(土)、▶談話室・マッサージコーナー…11月14日(月)～19日(土)、12月5日(月)～10日(土)、▶風呂…11月23日(祝)・24日(木)

問合せ 下落合地域交流館（下落合3―12―33）☎(3951)0023