



# 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(火)から受け付けます

新型コロナウイルス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	6(木)★・13(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	7(金)◎・28(金)★		
	東新宿	3(月)◎・10(月)★		
	落合	11(火)◎・18(火)★		
もぐもぐごっくん歯科相談	四谷	7(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	11(火)		
母親学級	牛込	20(木)・27(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
	四谷	8(土)・15(土)	9:30~11:30	
育児相談	牛込	14(金)	9:00~10:00	個別相談(1歳の誕生月の月末までの乳幼児) さくらんぼくらぶ(個別相談)
	四谷	6(木)	9:00~11:00	
	東新宿	28(金)	9:00~10:00	個別相談(1歳の誕生月の月末までの乳幼児)
	落合	5(水)	13:00~14:00	
育児(双子の会)	落合	18(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	28(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・情報交換(生後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	6(木)◎		
	東新宿	20(木)◎		
	落合	19(水)◎		
(妊婦クラス)	四谷	21(金)★	13:00~14:15 14:45~16:00	
離乳食講習会	牛込	18(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	27(木)		
	東新宿	17(月)		
	落合	14(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	☎(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
1歳児食事講習会	牛込	13(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	7(金)		
	東新宿	3(月)		
	落合	11(火)		
骨粗しょう症予防検診	牛込	25(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	21(金)		
	東新宿	5(水)		
	落合	6(木)		
女性の健康専門相談	女性の健康支援センター(四谷)	14(金)産婦人科系全般 25(火)更年期専門	14:30~16:30	予約制。女性の婦人科医などによる個別相談。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。
	落合	5(水)	14:00~16:00	
精神保健相談	牛込	11(火)・25(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	17(月)	14:00~16:15	
	東新宿	14(金)・26(水)	13:45~16:00	
	落合	6(木)	14:00~16:15	
パーキンソン体操教室	東新宿	10(月)	13:30~14:30 15:00~16:00	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 四谷 東新宿 落合	10(月) 10(月) 12(水) 11(火)	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 ※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)
健康相談(生活習慣病や歯周病予防に関する相談)	牛込	25(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	21(金)		
	東新宿	5(水)		
	落合	6(木)		

## 両親学級

妊娠している方とパートナーを対象に、沐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。

**日時** 4月22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・問合せ** 落合保健センター

※申し込み方法等詳しくは、4月3日(月)以降にお問い合わせください。

## 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)  
☎・☎(6228)0713

診療時間(小児科) ▶月~金曜日午後7時~10時、▶土・日曜日、祝日等午後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)  
☎(5285)8080  
🌐https://www.himawari.metro.tokyo.jp/

## 人材募集



### しんじゅく女性団体会議 新規会員

●申し込みを随時受け付けています

女性団体相互の連携と女性が自ら意思決定し行動する力を身に付けることを目指し、年間テーマに沿った講座・日帰り研修などを実施しています。定例会(原則として偶数月の第3金曜日)に年間を通して出席していただきます。

4月からの参加を希望する場合は、3月22日(必着)までにお申し込みください。

**対象** 次の全てに該当する団体▶2年以上継続的に活動、▶活動拠点が区内、▶女性の地位向上と一般的な教養を高める活動を行っている、▶構成員が20名以上で半数以上が女性、かつ8割以上が区内在住  
**申込み** 所定の申込書を郵送・ファックスまたは直接、問合せ先へ。申込書は問合せ先で配布しているほか、新宿区ホームページから取り出せます。

**問合せ** 男女共同参画課(〒160-0007 荒木町16、ウィズ新宿) ☎(3341)0801・☎(3341)0740

### 住民記録・戸籍事務 複数言語対応補助員(会計年度任用職員)

**対象** 国籍を問わず、日本語と英語で窓口・電話対応に必要な文章理解・会話ができ、パソコンで簡単なキーボード入力ができる方、1名

**雇用期間** 5月1日~令和6年3月31日

**勤務日時** 原則として月~金曜日の午前9時~午後5時30分のうち6時間(週30時間を超えない範囲で土・日曜日の勤務あり)

**勤務場所** 戸籍住民課住民記録係

**勤務内容** 住民票・戸籍に関する各種証明書の請求等の窓口受付、各種証明書等の交付に関する業務、マイナンバーカードの交付に関する業務、電話対応ほか

**報酬等(月額)** 21万円程度。通勤手当(上限あり)・期末手当(50万円程度)あり。社会保険に加入。有給休暇あり。

**選考** ▶1次…書類・小論文、▶2次…面接(4月8日(土)を予定)

**申込み** 所定の採用選考申込書と小論文(所定の用紙に日本語800字以内で自筆。テーマは募集案内に記載)を3月

20日(月)午後5時(必着)までに問合せ先へ郵送(封筒の表に「選考書類在中」と朱書き)または直接、お持ちください。申込書類は問合せ先・特別出張所で配布しているほか、新宿区ホームページ(右二次元コード)から取り出せます。



**問合せ** 戸籍住民課調整係(〒160-8484歌舞伎町1-4-1、本庁舎1階) ☎(5273)3622

## 保健・衛生



### いきいきウォーク新宿 イベント

●三十六歌仙絵須賀神社~穴八幡宮

**日時** 3月24日(金)午前10時~午後1時

**会場** 四谷スポーツスクエア(四谷1-6-4)

**内容** 初心者向けの歩き方教室と約6kmのウォーキング

**持ち物** 運動靴、両手が自由になるバッグ、飲み物



**協力** NPO法人新宿区ウォーキング協会

**申込み** 3月7日(火)~23日(木)に電話かファックス(7面記入例のほか年齢を記入)で問合せ先へ。先着20名。

**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・☎(5273)3930

## 区からのお知らせ



### 区広報番組「しんじゅく情報局」

3月12日(日)は、ケーブルテレビ(ジェイコムチャンネル港・新宿(11チャンネル))での放送時間が下記のとおり変わります。

**変更後** 午後2時~2時5分

**変更前** 午後4時~4時5分

※午後10時~10時5分の放送回に変更はありません。

**問合せ** 区政情報課広報係(本庁舎3階) ☎(5273)4064

※ケーブルテレビの受信については、ジェイコム東京☎0120(999)000へ。