

12月の保健センター等の教室・相談



母子関係の事業に参加するときは、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(木)から受け付けます



保健センター等
の問合せ先

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
はじめて・にこにこ 歯科相談	牛込	5日(木)★ 12日(木)◎	9:00～10:30	予約制。虫歯予防等の相談・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	6日(金)◎ 20日(金)★		
	東新宿	2日(月)◎ 9日(月)★		
	落合	10日(火)◎ 24日(火)★		
もぐもぐ ごっくん 歯科相談	四谷	6日(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の相談
	落合	10日(火)		
母親学級	牛込	12日(木) 19日(木)	13:30～16:00	予約制。37週未満の妊婦、30名。2日制。 ▶1日目…沐浴実習、歯の健康
	落合	7日(土) 14日(土)	9:30～12:00	▶2日目…分娩の経過・呼吸法、食事の話
育児相談	牛込	13日(金)	9:00～10:00	個別相談(1歳の誕生日の月末までの乳幼児)
	四谷	5日(木)	9:00～11:00	さくらんぼくらぶ(個別相談)
	東新宿	20日(金)	9:00～10:00	個別相談(1歳の誕生日の月末までの乳幼児)
	落合	4日(火)	13:00～14:00	個別相談(1歳の誕生日の月末までの乳幼児)
育児 (双子の会)	落合	14日(土)	13:30～15:00	予約制。子育ての情報交換・交流会・クリスマス会
はじめまして 赤ちゃん 応援教室 (産婦クラス)	牛込	20日(金)	13:30～15:30	▶産婦クラス…予約制。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…予約制。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あり)
	四谷	5日(木)		
	東新宿	19日(木)		
	落合	25日(火)		
(妊婦クラス)	四谷	5日(木)	13:30～15:30	
離乳食 講習会	牛込	17日(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	26日(木)		
	東新宿	16日(月)		
	落合	13日(金)		
1歳児 食事講習会	牛込	12日(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	6日(金)		
	東新宿	2日(月)		
	落合	10日(火)		

事業名	担当	日	時間	内容
骨粗しょう症 予防検診	牛込	24日(火)	9:00～10:30	予約制。20歳以上対象(1年度に1回。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50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	4日(水)		
	落合	5日(木)		
女性の健康 専門相談	女性の健康支援センター(四谷)	13日(金) 産婦人科全般	14:30～16:30	予約制。女性の産婦人科医師などの個別相談 ※思春期～更年期の女性のからだや婦人科系の症状、妊娠や不妊などについて相談できます。 ※オンライン申し込みも受け付けています。
		21日(土) 更年期専門	9:30～11:30	
精神保健 相談	牛込	10日(火) 24日(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	18日(水)	14:00～16:15	
	東新宿	16日(月)	13:45～16:00	
依存症相談	落合	2日(月)	9:15～11:30	予約制。精神科医師による個別相談
うつ 専門相談	四谷	4日(水)	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	2日(月)	13:30～15:00	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	2日(月) 23日(月)	13:30～15:30	予約制。理学療法士・作業療法士の自宅訪問による実技指導、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)
	四谷	9日(月)		
	東新宿	11日(水)		
	落合	10日(火)		
健康相談 (生活習慣病 や歯周病予防 に関する相談)	牛込	24日(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 ※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	4日(水)		
	落合	5日(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。申し込み方法等詳しくは、お問い合わせください。
■12月21日(土)・22日(日)午前9時30分～12時、午後1時～3時30分(4回とも同じ内容)
場 東新宿保健センター
固 株メディカル・コンシェルジュ ☎080(4818)7222
(日曜日、祝日等を除く午前9時～午後6時)・ <https://medical.webcas.net/form/pub/papamama/20244>



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(日)～令和7年1月3日(金)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
●医療情報ネット(ナビイ)
<https://www.iryuu.teikyouseido.mhlw.go.jp>



ナビイ