

3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2月7日金から受け付けます



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	6日(木)★ 13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) ★…はじめてにこにこ歯科相談(2歳児)
	四谷	7日(金)◎ 28日(金)★		
	東新宿	3日(月)◎ 10日(月)★		
	落合	4日(火)◎ 25日(火)★		
もぐもぐ ごっくん 歯科相談 (※)	牛込	13日(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の相談
	東新宿	3日(月)		
母親学級	落合	4日(火) 11日(火)	13:30～16:00	予約制。37週未満の妊婦、30名。2日制。 ▶1日目…沐浴 ^{もくよく} 実習、歯の健康 ▶2日目…分娩 ^{ぶんべん} の経過・呼吸法、食事の話
育児相談	牛込	14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	6日(木)	9:00～11:00	さくらんぼくらぶ(個別相談)
	東新宿	28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	5日(水)	13:00～14:00	
すこやか 子ども発達 相談	牛込	25日(火)	13:40～16:15	予約制。小児専門医による発達相談
はじめまして 赤ちゃん 応援教室 (産婦クラス) (※)	牛込	28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か月までの赤ちゃ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	6日(木)		
	東新宿	13日(木)		
	落合	26日(水)		
(妊婦クラス) (※)	四谷	6日(木)		
離乳食 講習会 (※)	牛込	18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	27日(木)		
	東新宿	17日(月)		
	落合	14日(金)		
1歳児 食事講習会	牛込	13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	7日(金)		
	東新宿	3日(月)		
	落合	4日(火)		
骨粗しょう症 予防検診	牛込	25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	5日(水)		
	落合	6日(木)		

事業名	担当	日	時間	内容
女性の健康 専門相談 (※)	女性の健康支援センター(四谷)	14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。
		25日(火) 更年期専門	14:00～16:00	
		22日(土) 不妊専門	14:00～16:15	
		22日(土) 不妊ピア・ カウンセラー による相談	14:00～15:30	
精神保健 相談	牛込	11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	17日(月)	14:00～16:15	
	東新宿	3日(月)・ 28日(金)	13:45～16:00	
うつ 専門相談	落合	6日(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	3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	3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	10日(月)		
	東新宿	17日(月)		
	落合	7日(金) 18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	25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	5日(水)		
	落合	6日(木)		

※…オンライン申し込みも受け付けています。

両親学級

妊娠している方とパートナーを対象に、沐浴^{もくよく}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 3月15日(土)午前9時30分～12時、午後1時～3時30分(いずれも同じ内容)
場 四谷保健センター
問(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)・
HP <https://medical.webcas.net/form/pub/papamama/20244>



土曜日夜間・
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
●医療情報ネット(ナビイ)
HP <https://www.iryuu.teikyouseido.mhlw.go.jp>



●休日夜間薬局検索
(新宿区薬剤師会)
HP <https://www.shinyaku.com/index.html>

