5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4月7日(月)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	8日(木)◎ 15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	2日(金)◎ 30日(金)★		
	東新宿	12日(月)◎ 19日(月)★		
	落合	13日(火)◎ 20日(火)★		
もぐもぐごっくん歯科相談(※)	牛込	8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	12日(月)		
母親学級(※)	東新宿	14日(水) 21日(水)	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・産後の生活、食事の話
育児相談	牛込	9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	1日(木)	9:00～11:00	さくらんぼくらぶ(個別相談)
	東新宿	23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	7日(水)	13:00～14:00	
すこやか子ども発達相談	牛込	27日(火)	13:40～16:15	予約制。小児専門医による発達相談
育児(双子の会)(※)	落合	27日(火)	10:00～11:30	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(妊婦・産婦クラス)(※)	牛込	23日(金)	13:30～15:30	▶妊婦・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とママ、妊婦等) ▶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	1日(木)		
	東新宿	15日(木)		
	落合	21日(水)		
(妊婦クラス)(※)	四谷	1日(木)	13:30～15:30	
離乳食講習会(※)	牛込	20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	15日(木)		
	東新宿	19日(月)		
	落合	23日(金)		
1歳児食事講習会	牛込	8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	2日(金)		
	東新宿	12日(月)		
	落合	13日(火)		
骨粗しょう症予防検診(※)	牛込	27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
	四谷	23日(金)		
	東新宿	7日(水)		
	落合	8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)	9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。
		27日(火) 更年期専門	14:00～16:00	
		24日(土) 不妊専門	14:00～16:15	
		24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	13日(火) 27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	23日(金)	14:00～16:15	
	落合	15日(木)		
依存症専門相談(※)	東新宿	19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	7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	12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	12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(金)		
	東新宿	14日(水) 26日(月)		
	落合	9日(金) 13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	27日(火)	13:00～14:30	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。
	四谷	23日(金)	9:00～10:30	
	東新宿	7日(水)		
	落合	8日(木)		

※…オンラインで申し込めます。

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 5月24日(土)・25日(日)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 ㈱メディカル・コンシェルジュ☎080(7242)9189(日曜日、祝日等を除く午前9時～午後6時)・HP https://www17.webcas.net/form/pub/concier/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.iryou.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