★区のサービス・手続き・施設のご案内は「しんじゅくコール」
☎(3209)9999 午前8時～午後10時、1/1～1/3を除く毎日

保健だより

★★★★★★★保健だより各事業の問い合わせ先★★★★★★★

新宿区保健所（健康推進課・衛生課・保健予防課）	☎(3209)1111 〒160-0022新宿5-18-21
牛込保健センター	☎(3260)6231 〒162-0851弁天町50
四谷保健センター	☎(3351)5161 〒160-0004四谷4-17
西新宿保健センター	☎(3369)7118 〒160-0023西新宿7-5-8
落合保健センター	☎(3952)7161 〒161-0033下落合4-6-7
区民健康センター	☎(3208)2222 〒160-0022新宿7-26-4

区民健康センター事業

すべて予約制で、健康診査・健康相談・在宅療養相談以外は原則として有料です。詳しくは、お問い合わせください。

事業名		開催日等	時間
健康診査		月～金曜日	午前9時～10時30分受付
健康相談			
肝炎ウイルス検査※1			
骨粗しょう症検診		月・火・木曜日 第1･第3･第5金曜日	午前9時～10時30分受付
		水曜日（女性のみ）	午後1時受付
がん検診	胃がん検診	水曜日	午前8時45分～9時30分受付
	大腸がん検診(便潜血反応検査)	月～金曜日	午前9時～10時30分受付
	肺がん検診		
	前立腺がん検診※2		
	子宮頸がん検診	水曜日	午後1時受付
総合健診(健康診査＋がん検診)※3		火曜日	午前8時30分～9時45分受付
日曜総合健診（健康診査＋がん検診）※3		年6回（詳しくは「広報しんじゅく」でお知らせしています）	
日曜健診		年10回（詳しくは「広報しんじゅく」でお知らせしています）	
精密検査※4	直接予約が可能な検査	▶眼科検査、▶ヘリカルCT肺がん検査	
	事前に健康相談の受診、または医師の紹介が必要な検査	▶胃内視鏡（胃カメラ）検査、▶CT検査、▶腹部超音波（エコー）検査、▶アレルゲン検査、▶消化器X線検査、▶呼吸器検査、▶脳波検査、▶認知症検査、▶循環器（心電図）検査	
訪問看護師による在宅療養相談		月～金曜日	午前9時～午後5時

※1 過去に受けたことがない方は無料です。
※2 健康診査と併せて、50歳以上の男性の希望者に実施します。
※3 子宮頸がん検診は含まれません。
※4 検査によって開催日時が異なります。詳しくは、お問い合わせください。

日曜日・祝日・年末年始に病気になったら
▼午前9時～午後5時…休日急患テレホンセンター
▼午後5時～10時…休日夜間診療
☎（3208）2222

東京都医療機関案内ひまわり
☎(5272)0303
(24時間自動応答)

歌う健康講座

●思い出を歌えば脳がいきいき

【日時】3月12日㈯午後1時30分～3時30分
【対象】区内在住・在勤の方、40名
【内容】心肺機能を鍛えて脳を活性化させる歌い方の実践（加藤晶子／声楽家・音楽療法士）
【会場・申込み】電話で**落合保健センター**へ。先着順。

リウマチ・リハビリ教室

●リウマチの痛み・変形の予防や軽減のために

【日時】3月25日㈮午後1時30分～3時30分
【対象】関節リウマチまたはその疑いがあると医師に診断されている方と家族
【内容】体操指導（リウマチ専門の理学療法士）と参加者の交流
【会場・申込み】電話で**牛込保健センター**へ。

低負荷バランス体操教室

●4月～6月コース

【日時・コース】▼水曜コース…4月6日～6月29日の水曜日（5月4日を除く）、①午前10時40分～11時40分、②午前11時50分～午後0時50分（①②のいずれかを選択）、▼金曜コース…4月1日～6月24日の金曜日（4月29日を除く）、午前9時30分～10時30分、いずれも全12回。血圧等測定のため開始時刻の15分前に集合
【内容】高齢者の方の運動機能改善と筋力向上のため、いすに座って行う運動が中心のゆっくりした体操
【費用】4千800円（12回分）
【持ち物】室内用運動靴・タオル・飲み物
【会場・申込み】電話で3月2日㈬までに**元気館**（戸山3－18－1）☎（3202）6291（午前9時～午後5時）へ。各コース15名。応募者多数の場合は抽選。

3月の健康相談

保健センター事業

事業名	担当	日	時間	内容
歯科衛生相談	牛込	3㈭★・10㈭◎	9:00～10:00	予約制。◎印…はじめて歯科相談（1歳児）★印…にこにこ歯科相談（2歳児）むし歯予防等の相談・歯磨きの仕方※会場は四谷ひろば(四谷4－20)
	四谷※	11㈮◎・18㈮★	13:30～14:30	
	西新宿	7㈪◎・14㈪★	9:00～10:00	
	落合	8㈫◎・15㈫★		
もぐもぐごっくん歯科相談	牛込	10㈭	9:00～10:30	予約制。乳幼児対象。専門の歯科医による口の機能についての相談
	西新宿	7㈪		
母親学級	牛込	5㈯・12㈯	9:30～12:00	予約制。もく浴・安産のための実習、歯の健康と栄養の話、塩分測定など。土曜日は2日制。平日は3日制
	西新宿	2㈬・9㈬・16㈬	13:30～16:00	
育児相談	牛込	23㈬	13:30～14:00	個別相談（1歳未満）
			14:00～14:30	個別相談（1歳～3歳）
			14:00～15:00	ふれあい広場(4～12か月の子育て情報交換)
	四谷	3㈭	9:30～11:30	さくらんぼくらぶ（子育て情報交換）
	西新宿	3㈭	10:30～11:30	【会場】百人町児童館　個別相談とグループワーク
		9㈬	10:30～11:30	【会場】高田馬場第二児童館
すこやか子ども発達相談	牛込	15㈫	14:00～16:00	予約制。小児科専門医による発達相談
育児・おっぱい相談	西新宿	15㈫	13:30～14:30	保健師・助産師・栄養士の個別指導。おっぱい相談は予約制
	落合	10㈭	13:30～15:00	
双子の会	落合	8㈫	13:30～15:00	子育て情報交換（初めての方はお問い合わせください）
はじめまして赤ちゃん応援教室	牛込	1㈫	13:30～15:30	予約制。妊娠している方と4か月くらいまでのお子さんのお母さんの育児体験教室
	西新宿	15㈫		
	落合	22㈫		
	四谷	3㈭		妊娠している方（予約制）と22年12月生まれのお子さんのお母さん（個別通知制）の育児体験教室
離乳食講習会	牛込	22㈫	13:30～15:30	予約制。6～7か月児対象。離乳食の話と調理実演、事故予防の話
	西新宿	7㈪		
	落合	2㈬		
精神保健相談	牛込	8㈫・22㈫	14:00～16:15	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	25㈮	14:00～15:30	
	西新宿	14㈪	13:15～15:30	
		18㈮	9:15～11:30	
	落合	25㈮	14:15～16:30	
うつ専門相談	落合	4㈮	14:15～16:30	予約制。精神科医師による相談
パーキンソン体操教室	西新宿	7㈪	13:30～15:30	パーキンソン病の方とその家族の方対象。運動療法と患者・家族の交流
	落合	18㈮		
訪問指導	牛込	7㈪・28㈪	13:30～15:30	予約制。理学療法士・作業療法士の訪問によるリハビリ等に関するアドバイス・実技指導※管理栄養士・歯科衛生士の訪問による栄養・歯科に関するアドバイス・実技指導は随時実施。予約制
	四谷	3㈭・17㈭		
	西新宿	9㈬・28㈪		
	落合	11㈮・25㈮		
女性の健康専門相談	四谷	4㈮	14:00～16:00	予約制。女性の産婦人科医師等による個別相談。更年期症状や月経など婦人科系の症状でお悩みの方対象

※母子関係の事業は母子健康手帳をお持ちください。

健康部（保健所）事業

事業名	日	時間・会場	申込み	内容
認知症専門相談	9㈬	9:15～11:30 新宿区保健所	各保健センター保健サービス係へ。	予約制。認知症の心配や介護でお困りの家族の方・ケアスタッフの相談に専門医が応じます。

区民のひろば

¥費用・申申し込み・問問い合わせ

この欄は区民の方相互の情報交換の場です。**掲載行事は区の主催ではありません。日時・会場等は予定です。各主催者に内容をよく確認の上、ご自分の責任で参加してください。**

【問合せ】区政情報課広報係（本庁舎3階）☎（5273）4064へ。

★催し・講座★

◆**植物画作品展「植物の生涯」** 2月27日㈰までの午前9時～午後4時30分、新宿御苑インフォメーションセンターアートギャラリー（内藤町）で。¥無料。問うつぎ植物画の会・宇津木☎(3428)2625

◆**司法書士人権フォーラム** 3月5日㈯午後1時～5時、司法書士会館（本塩町）で。児童福祉がテーマの基調講演とパネルディスカッション。¥無料。申当日直接、会場へ。先着120名。問午前9時～午後5時に日本司法書士会連合会事務局・中田☎(3359)4171

◆**市民公開講座「21世紀の再生医療」** 3月2日㈬午後2時～3時、京王プラザホテル（西新宿2）で。テーマは「侮ると怖い歯周病は再生治療で治る」「弱った心臓は甦る」。¥無料。申当日直接、会場へ。先着450名。問第10回日本再生医療学会総会・白土☎（5367）9945

◆**トルコ語無料体験** 3月12日㈯午前11時～午後0時30分、四谷ひろばで。同日から開始の入門コースの体験。申電話で3月11日㈮まで。問トルコ語教室・木田川☎（3369）3363

★サークル紹介・会員募集★

◆**健康マージャン** 毎月第1・第3土曜日午後0時30分～5時、四谷1丁目で。¥1回1,600円。問マージャン交流ひろば四谷・津嶋☎（3351）4680

◆**ヨガ** 毎週金曜日午前10時15分～11時45分、四谷地域センターで。呼吸法を重視したヨガ。60歳以上対象。¥月5,000円。問サン・ヨーガ新宿・今西☎（3359）4528

◆**水泳** 毎週火曜日午後1時50分～3時、新宿コズミックセンターで。中高年の初心者対象。¥入会金1,000円・1回1,150円。問桜スイミング・滝☎（3362）5417

◆**うたごえサロン** 毎月第3土曜日午後2時～4時、四谷ひろばで。童謡から流行歌まで。¥1回500円。問うたごえサロン・来栖☎（3357）1271

◆**史跡めぐり** 月1回日曜日午前9時30分～12時、都区内・近郊で。文化財等の散策。¥入会金1,000円・年5,000円。問新宿区史跡めぐりの会・来栖☎(3357)1271

◆**ビデオ映画制作** 主に神楽坂近辺で。テーマは「神楽坂の魅力と不思議力」。映画助監督や撮影に興味のある方。¥無料。問映画制作委員会・大島☎090(1256)7385

◆**かな書道** 毎月第1・第3火曜日午後2時～4時、西早稲田地域交流館で。毛筆とペン字。中高年・初心者歓迎。希望者は書道展に出品。¥月3,000円程度。問プラザ書の会・後藤☎（3207）6816