★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

6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	2(木)★・9(木)◎	9:00～10:00	予約制。むし歯予防等の相談と歯磨きの仕方 ◎印…はじめて歯科相談（1歳児） ★印…にこにこ歯科相談（2歳児） ※会場は四谷ひろば(四谷4－20)
	四谷※	10(金)◎・24(金)★	13:30～14:30	
	西新宿	13(月)◎・20(月)★	9:00～10:00	
	落合	14(火)◎・21(火)★		
もぐもぐごっくん歯科相談	四谷※	10(金)	13:30～15:00	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 ※会場は四谷ひろば(四谷4－20)
	落合	14(火)	9:00～10:30	
母親学級	西新宿	1(水)・8(水)・15(水)	13:30～16:00	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。平日は3日制。土曜日は2日制。
	落合	11(土)・18(土)	9:30～12:00	
育児相談	牛込	22(水)	13:30～14:00	個別相談（1歳～3歳未満）
			14:00～15:00	ふれあい広場（4～12か月の子育て情報交換）
	四谷	2(木)	9:30～11:30	さくらんぼくらぶ（子育て情報交換）
	西新宿	9(木)	10:30～11:30	【会場】北新宿第一児童館　個別相談とグループワーク
		22(水)	10:30～11:30	【会場】北新宿第二児童館
育児・おっぱい相談	西新宿	14(火)	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	17(金)	13:30～15:00	
双子の会	落合	7(火)	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	7(火)	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	14(火)		
	落合	28(火)		
	四谷	2(木)		妊娠している方（予約制）と23年3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	14(火)	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	13(月)		
	落合	24(金)		
精神保健相談	牛込	28(火)	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	24(金)	14:30～16:45	
	西新宿	13(月)	13:15～15:30	
		17(金)	9:15～11:30	
	落合	3(金)	14:15～16:30	
うつ専門相談	牛込	14(火)	13:15～15:30	予約制。精神科医師による相談
	落合	27(月)	13:30～16:00	
パーキンソン体操教室	西新宿	6(月)	13:30～15:30	パーキンソン病の方と家族の方対象。 運動療法と患者・家族の交流
	落合	24(金)		
訪問指導	牛込	6(月)・20(月)	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	13(月)・27(月)		
	西新宿	8(水)・27(月)		
	落合	10(金)・21(火)		
女性の健康専門相談	四谷	3(金)	14:00～16:00	予約制。女性の産婦人科医等による個別相談。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	1(水)	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。

★★★★★★★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、第1・3・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。

▼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
日曜日・祝日・年末年始に病気になったら

東京都医療機関案内ひまわり
☎(5272)0303
(24時間自動応答)

HIV・性感染症夜間検査

検査は匿名・無料・予約不要です。感染の可能性があった日から60日以上経過してからお受けください。

【日時】▼検査…6月9日(木)、▼結果…16日(木)、いずれも受け付けは午後6時～7時。外国語での検査はできません。結果は口頭でお知らせし、証明書等は発行しません。

【検査内容】HIV(エイズ)・梅毒・クラミジアの血液検査

【会場・申込み】当日直接、西新宿保健センターへ。先着50名。

【問合せ】保健予防課予防係（第2分庁舎分館1階）☎（5273）3859へ。

もぐもぐごっくん講習会

●お口の発育まるわかり

【日時】6月17日(金)午後1時30分～3時

【対象】区内在住で乳幼児の保護者・関係者の方、30名

【内容】授乳期から1人でスプーンを使って食べられるまでの口の機能（かみ方・飲み込み方）の発達（高橋摩理・昭和大学歯学部歯科医師）

【会場・申込み】電話で牛込保健センターへ。先着順。託児あり（先着20名程度）。

究極のメタボ予防作戦

●学ぼう知識・挑もう対策

【日時・内容】▼①6月20日(月)午後2時～4時…講演「敵を知ろう！内臓脂肪とは」(山下毅・三越診療所医師)、▼②29日(水)午後2時～4時…話と試食「戦術を学べ！ちょこっとチェンジのコツ」(栄養士・保健師)、▼③7月6日～9月28日の水曜日午後2時～3時(全13回)…運動「いざ出陣！メタボ撃退へ」

【会場】①②は西新宿保健センター、③は元気館(戸山3－18－1)

【対象】区内在住の69歳までで運動制限がなく、おおむね全回出席できる方、30名

※①のみの参加もできます（年齢を問わず区内在住・在勤の方、20名）。

【申込み】電話で西新宿保健センターへ。先着順。

しんじゅく情報局

くらしと測量・地図展

【日時】6月1日(水)～3日(金)午前10時～午後7時（3日は午後6時まで）

【展示内容】東京の今と昔の地図や航空写真、東日本大震災後の測量の結果

【後援】新宿区

【会場・申込み】当日直接、新宿駅西口広場イベントコーナーへ。

【問合せ】「測量の日」東京地区実行委員会事務局☎(5213)2051(国土地理院関東地方測量部内)へ。

水道なんでも相談

【日時】6月3日(金)午前11時～午後2時

【会場】四谷区民センター1階ピロティ(内藤町87)

【内容】水道に関する相談、記念品配布ほか

【問合せ】東京都水道局新宿営業所☎(5368)3055へ。

区民のひろば

¥費用・申申し込み・問問い合わせ

掲載行事は区の主催ではありません。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★

◆**話して元気になろう**　6月8日(水)午前10時～12時、四谷地域センターで。有資格者が傾聴。月1回水曜日に定期開催。¥500円。申事前に電話で。先着10名。問カウンセリング勉強会・添田☎(3951)1840

◆**展示「昭和初期のグラフィックに見るNIPPON」**　6月29日(水)までの午前10時～午後7時(5月31日(火)と土・日曜日は休館)、国際交流基金情報センターライブラリー(四谷4)で。名取洋之助・木村伊兵衛・土門拳が制作したグラフィック作品。¥無料。問同ライブラリー☎(5369)6086

◆**第439回日本医学放射線学会関東地方会定期大会**　6月25日(土)、①午後4時から…公開シンポジウム「放射線に対する正確な知識を知っていただくために」、②午後6時から…チャリティーコンサート「被災地の方々への祈りを込めて」、東京女子医科大学弥生記念講堂(河田町)で。¥無料。申①は事前に電話で、②は当日直接、会場へ。問同会事務局・福原☎(5269)9246

◆**新宿区手話学習者全体研修会**　6月12日(日)午後2時～4時、区立障害者福祉センターで。講師は米内山明宏氏。¥500円。申6月5日(日)まで。先着100名。問新宿区手話サークル・増本☎・FAX(3357)4776

◆**早稲田JFC研究会**　5月28日(土)午後2時～4時、早稲田大学22号館（西早稲田1）で。外国人看護師候補者の国家試験合格～本人・周辺関係者の話。¥300円。申当日直接、会場へ。問同会・宮崎☎(5286)3923

★サークル紹介・会員募集★

◆**ラウンドダンス**　毎月第1・第3・第4月曜日午後6時30分～9時、元気館で。初心者も熟練者も歓迎。リクエスト曲、個別指導も可。¥1回500円。問ライズリング・筒井☎090(3439)7929

◆**演劇・朗読**　毎月第2・第4水曜日午後6時～7時30分、四谷地域センターで。初心者歓迎。¥入会金1,000円・月2,000円。問標（しな）の会・鈴木☎(3368)3315