

土曜日夜間や日曜日・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
 【診療時間】受け付けは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)
 ※受診前に電話でお問い合わせください。

東京都医療機関案内
 ひまわり
 ☎(5272)0303
 ☎(5285)8080
 http://www.himawari.metro.tokyo.jp/



「長唄東音会」に区民を招待

●人間国宝・名誉区民
 東音 宮田哲男さん出演
 【日時】3月11日(土)午後1時から



リサイクル清掃審議会

【日時】3月17日(金)午前10時～12時
 【内容】一般廃棄物処理基本計画ほか
 【会場・申込み】傍聴を希望する方は当日直接、新宿リサイクル活動センター(高田馬場4-10-12)へ。
 【問合せ】ごみ減量リサイクル課 ☎(5273)3318へ。

●「漱石山房」を中心として
 ①模型展
 【日時】3月17日(金)～20日(祝)午前10時～午後7時(20日(祝)は午後3時まで)
 【内容】現在建設中の漱石山房記念館の建築模型を展示
 ②講演会
 「漱石山房記念館について」
 【日時】3月17日(金)午後6時30分

●「四谷ひろばパソコン教室」
 【日時】Aはじめてのパソコン：4月5日～26日の水曜日午後1時～3時、Bインターネット活用：4月7日～28日の金曜日午前10時～12時、各全4回
 【対象】Aはパソコンを初歩から学びたい方、Bはインターネットに興味のある方、各15名
 【費用】5千500円(教材費等)

住民基本台帳人口	338,851人(363人増)	
世帯数	214,025世帯(225世帯増)	
	日本人	外国人
人口計	297,386人(133人増)	41,465人(230人増)
男	148,828人(81人増)	21,618人(110人増)
女	148,558人(52人増)	19,847人(120人増)

新宿年金事務所 年金の予約相談をお受けしています

年金事務所では、年金の請求手続き、年金受給見込み額、年金加入記録など年金に関する相談をお受けしています。事前に電話で予約すると、当日待ち時間が少なく相談できます。
 【会場・問合せ】新宿年金事務所(大久保2-12-1) ☎(5285)8611へ。

【予約受付・相談時間】午前8時30分～午後4時(土・日曜日、祝日等を除く。第2土曜日は午前9時30分～午後3時。月曜日(祝日等の場合は翌開所日)は午後6時まで)
 【予約の申込み】相談希望日の1か月前から前日に、電話でねんきんダイヤル ☎0570(05)1165へ。
 ※申し込みの際に、相談者の氏名、基礎年金番号、電話番号、相談内容等(配偶者が居る方は配偶者の氏名・基礎年金番号も)をお聞きします。年金手帳(基礎年金番号通知書)・年金証書をお手元に準備の上、お申し込みください。※予約状況により、希望の相談日時を調整させていただく場合があります。ご了承ください。
 ※相談日当日は、年金手帳(基礎年金番号通知書)・年金証書をお持ちの上、予約時間までに新宿年金事務所1階総合案内においでください。
 ※代理の方が相談に来る場合は、委任状と代理の方の身分証明書(運転免許証等)をお持ちください。

4月の保健だより

保健センターの教室・相談

●母子関係の事業は母子健康手帳をお持ちください。

★★★★★保健だより各事業の問い合わせ先★★★★★

- 牛込保健センター ☎(3260)6231 ☎(3260)6223 〒162-0851 弁天町50
- 四谷保健センター ☎(3351)5161 ☎(3351)5166 〒160-0008 三栄町25
- 東新宿保健センター ☎(3200)1026 ☎(3200)1027 〒160-0022 新宿7-26-4
- 落合保健センター ☎(3952)7161 ☎(3952)9943 〒161-0033 下落合4-6-7
- 女性の健康支援センター ☎(3351)5161 ☎(3351)5166 〒160-0008 三栄町25 (四谷保健センター内)

◆予約制のものは3月7日(火)から受け付けます◆

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(木)★・13(木)◎	9:00～10:00	予約制。むし歯予防等の相談・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)
	四谷	7(金)◎・14(金)★		
	東新宿	10(月)◎・17(月)★		
	落合	11(火)◎・18(火)★		
もぐもぐごっくん歯科相談	四谷	7(金)	9:00～10:30	予約制。乳幼児対象。専門の歯科医による食べ方についての相談
	落合	11(火)		
母親学級	東新宿	15(土)・22(土)	9:30～12:00	予約制。もく・浴・安産のための実習、歯の健康と食事の話。定員は東新宿30名、落合25名
	落合	4(火)・11(火)・18(火)	13:30～16:00	
育児相談	牛込	14(金)	10:00～10:30	個別相談(おおむね1歳までの乳児) さくらんぼくらぶ(子育て情報交換) 【会場】西新宿児童館(1・2歳) 個別相談とグループワーク 【会場】北新宿第一児童館
	四谷	6(木)	9:30～11:30	
	東新宿	20(木)	10:30～11:15	
		27(木)	10:30～11:30	
育児・おっぱい相談	東新宿	21(金)	9:30～11:00	保健師・助産師・栄養士の個別相談 おっぱい相談は予約制
	落合	12(火)	13:00～14:30	
育児(双子の会)	落合	18(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	11(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
	東新宿	20(木)		
	落合	26(水)		
離乳食講習会	四谷	6(木)	13:30～15:30	予約制。妊娠している方と29年1月生まれのお子さんのお母さんの育児体験教室
	牛込	18(火)	13:30～15:30	予約制。5～6か月児対象。離乳食の話と調理実演・試食、事故防止の話
	東新宿	17(月)		
1歳児食事講習会	落合	21(金)	9:00～10:00	1歳～1歳6か月児対象。離乳完了期の食事の話 ※はじめて歯科相談と同時開催。
	牛込	13(木)		
	四谷	7(金)		
骨粗しょう症予防検診	東新宿	10(月)	9:00～10:30	予約制。20歳以上対象(1年度に1回。医療機関で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
	落合	11(火)		
	牛込	25(火)		
女性の健康専門相談	四谷	7(金)産婦人科系全般	14:00～16:00	予約制。女性の産婦人科医などの個別相談。思春期から更年期の女性のからだや婦人科系の症状などを相談できます。
	落合	26(水)更年期専門		
		東新宿		
精神保健相談	牛込	4(火)・18(火)	14:15～16:30	予約制。精神科医の思春期から高齢期(認知症を含む)までの「こころ」の相談
	四谷	21(金)	14:00～16:15	
	東新宿	12(火)	13:15～15:30	
	落合	7(金)・24(月)	14:00～16:15	
うつ専門相談	四谷	13(木)	14:00～16:15	予約制。精神科医の個別相談
パーキンソン体操教室	東新宿	3(月)	13:30～15:30	パーキンソン病の方と家族が対象。運動療法と患者・家族の交流
訪問指導	牛込	17(月)	13:30～15:30	予約制。理学療法士・作業療法士が自宅を訪問し、実技指導のほか、リハビリ等をアドバイスします。 ※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	17(月)		
	東新宿	12(火)・24(月)		
	落合	13(木)		
健康相談(生活習慣病や歯周病予防に関する相談)	牛込	25(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。成人健康診査の結果の見方、食事や健康面、歯周病の予防などについて相談できます。 ※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	21(金)		
	東新宿	12(火)		
	落合	6(木)		
健康アップ達人セミナー	東新宿	27(木)	14:00～16:00	予約制。16歳以上対象。成人健康診査の結果の見方、生活習慣改善のための講義・演習。 ※最近、健康診査を受けた方は、健診結果をお持ちください。

両親学級

●4月から両親学級の申し込み方法等が変わります
 詳しくは、「広報しんじゅく」4月5日号でご案内します。