

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
HP <http://www.himawari.metro.tokyo.jp/>

両親学級

4月実施分から 申し込み方法が変わりました



往復はがきのほか、インターネットを利用して申し込めるようになりました。

●4月・5月分の募集

【日時・会場】▶①4月29日(祝)牛込保健センター、▶②5月13日(土)東新宿保健センター、いずれも午前9時30分～12時・午後1時～3時30分

【対象】区内在住で妊娠している方とパートナー、各回30組60名

【内容】もく浴実習・妊婦体験・講演ほか

【申込み】往復はがきに3面記入例のほか、年齢・出産予定日、参加希望日(①②の別)・時間(午前・午後・どちらでも可のいずれか)、初産・経産の別を記入

し、4月15日(必着)までに会場の保健センターへ。区ホームページ「両親学級」のページにリンクのある、委託業者NPO法人助産師みらいSHINJUKUのホームページ(<http://jyosanshi-mirai.org/>)からも申し込みます。応募者多数の場合は抽選。

詳しくは、新宿区ホームページ、保健センターで配布するチラシでもご案内しています。

【問合せ】NPO法人助産師みらいSHINJUKU ☎080(3710)0361(月～土曜日(祝日等を除く)午前9時～午後6時)

※お問い合わせの際は「新宿区両親学級」とお伝えください。

【日時】4月17日(月)午前10時～午後6時
【主催】東京都不動産鑑定士協会、日本不動産鑑定士協会連合会



【問合せ】衛生課管理係(第2分庁舎3階) ☎(5273)3148へ。

地域ねこ対策パネル展

猫の歴史、地域ねこ対策のすすめ、猫のトイレの作り方などを紹介します。



【展示期間】4月10日(月)～28日(金)
【会場】牛込算筒地域センター(算筒町15)
【問合せ】衛生課管理係(第2分庁舎3階) ☎(5273)3148へ。

四谷ひろばパソコン教室

【日時・内容】▼A 初歩のパソコン：5月8日、29日の月曜日、5月10日、31日の水曜日、いずれも午後1時～3時、各全4回
▼B インターネットとメール：5月10日、25日の月曜日、5月17日、31日の水曜日、いずれも午後1時～3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)
【会場・申込み】往復はがきに3面記入例のほか開催月(5月)と希望講座(A・Bの別)を記入し、4月22日(必着)までに四谷ひろばパソコン教室係(〒160-0004 四谷4-20)へ。申込者が3名に満たない場合は中止します。

新宿御苑 開苑時間の変更

●4月15日(土)は午前10時30分に開苑
内閣総理大臣主催の「桜を見る会」が開催されるため、開苑時間を変更します。

シニアにやさしいパソコン教室

【日時・コース】▼A 4月10日(月)・17日(月)・24日(月)・5月8日(月)午後1時30分～3時、▼B 4月11日(火)・18日(火)・25日(火)・5月9日(火)午前10時30分～12時
【日時・コース】4月14日(金)・21日

住民基本台帳人口	338,350人(501人減)
世帯数	213,550世帯(475世帯減)
人口計	日本人 297,256人(130人減) 外国人 41,094人(371人減)
男	148,773人(55人減)
女	148,483人(75人減)

5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4月7日(金)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	11(木)★・18(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	12(金)★・19(金)◎		
	東新宿	8(月)◎・15(月)★		
	落合	9(火)◎・16(火)★		
もぐもぐごっくん歯科相談	牛込	18(木)	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
東新宿	8(月)			
母親学級	四谷	18(木)・25(木)	13:30～16:00	予約制。もく浴・出産のための実習、歯の健康と食事の話。定員30名
育児相談	牛込	19(金)	10:00～10:30	個別相談(おおむね1歳までの乳児)
	四谷	11(木)	9:30～11:30	さくらんぼくらぶ(子育て情報交換)
	東新宿	11(木)	10:30～11:30	【会場】百人町児童館 個別相談とグループワーク
すこやか子ども発達相談	牛込	30(火)	14:00～16:00	予約制。小児専門医による発達相談。
育児・おっぱい相談	東新宿	26(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	17(水)	13:00～14:30	
双子の会	落合	16(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	16(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	25(木)		
	落合	31(水)		
離乳食講習会	四谷	11(木)	13:30～15:30	予約制。妊娠している方と29年2月生まれのお子さんのお母さんの育児体験教室
	牛込	23(火)		
	東新宿	22(月)		
1歳児食事講習会	落合	19(金)	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
	牛込	18(木)		
	四谷	19(金)		
骨粗しょう症予防検診	東新宿	8(月)	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。
	落合	9(火)		
	牛込	30(火)		
女性の健康専門相談	四谷	26(金)	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
	東新宿	17(水)		
	落合	11(木)		
女性の健康支援センター(四谷)	女性	12(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。
	24(水)	更年期専門		
精神保健相談	牛込	9(火)・23(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	19(金)	14:00～16:15	
	東新宿	22(月)	14:15～16:30	
うつ専門相談	落合	18(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	10(水)	13:15～15:30	予約制。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	15(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	22(月)		
	東新宿	10(水)		
	落合	11(木)・26(金)		
健康相談(生活習慣病や歯周病予防に関する相談)	牛込	30(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	26(金)		
	東新宿	17(水)		
	落合	11(木)		
健康アップ達人セミナー	四谷	30(火)	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。