

### ネズミ駆除相談

区職員が、各地域センターで相談をお受けします。当日直接、会場へおいでください。衛生課では、随時相談を受け付けています。

【日時・会場】右表のとおり。時間はいずれも午後1時30分～4時30分

【問合せ】衛生課環境衛生係(第2分庁舎3階)☎(5273)3841へ。

日程(2月)	会場(地域センター)
1日(金)	四谷(内藤町87)
5日(火)	柏木(北新宿2-3-7)
6日(水)	大久保(大久保2-12-7)
7日(木)	榎町(早稲田町85)
12日(火)	若松(若松町12-6)
13日(水)	牛込笹笥(笹笥町15)
14日(木)	戸塚(高田馬場2-18-1)
19日(火)	角筈(西新宿4-33-7)
20日(水)	落合第一(下落合4-6-7)
21日(木)	落合第二(中落合4-17-13)

### 乳がん体験者の会「るびなす」

【日時】1月22日(火)午後2時～4時

【会場】四谷保健センター

【対象】区内在住・在勤・在学で乳がんを経験した方

【内容】勉強会「管理栄養士による食事のヒント」と交流会

【申込み】電話で女性の健康支援センターへ。託児あり。

### 食育講演会

●コンビニ食やお惣菜

賢く選んで健康づくり

【日時】2月1日(金)午前10時～12時

【会場】東新宿保健センター

【対象】区内在住・在勤・在学の方、区内で食に関する活動をしている方、これから活動したい方、50名

【申込み】電話で健康づくり課健康づくり推進係(第2分庁舎分館1階)☎(5273)3047へ。

### 専門医による呼吸器健康相談

【日時】2月4日(月)午後1時15分～3時

【会場】新宿区保健所健診会場(西新宿7-5-8、新宿都税事務所1階)

【対象】区内在住の15歳以上で呼吸器の症状がある方、10名

【内容】問診、胸部X線検査、呼吸機能検査、診察、保健指導

【申込み】1月17日(木)から電話かファックス(5面記入例のとおり記入)で健康政策課公害保健係(第2分庁舎分館1階)☎(5273)3048・☎(5273)3930へ。先着順。

### 育児講演会

●子どもを守る わが家の災害対策

【日時】2月5日(火)午前10時～11時30分

【対象】3歳までのお子さんの保護者、20名

【会場・申込み】1月17日(木)から電話かファックス(5面記入例のとおり記入)で牛込保健センターへ。先着順。

### 歯科医が教える

#### 「離乳食の進め方と口の発達」

【日時】2月5日(火)午後1時30分～3時

【対象】区内在住で生後4～10か月のお子さんの保護者、25名

【会場・申込み】1月17日(木)から電話で四谷保健センターへ。先着順。

### 乳児ホームケア講座

●小児科医に聞きたい

赤ちゃんの病気とケア

【日時】2月7日(木)午後1時30分～3時30分

【対象】区内在住で0歳児のお子さんの保護者、妊娠中の方、30名

【会場・申込み】1月17日(木)から電話かファックス(5面記入例のとおり記入)で落合保健センターへ。先着順。

### 精神保健講演会

【日時】2月13日(水)午後2時～4時

【会場】区役所第2分庁舎分館1階会議室(新宿5-18-21)

【対象】区内在住・在勤・在学の方、50名

【内容】精神科医が不安障害の知識・対応を解説

【申込み】1月17日(木)から電話で保健予防課保健相談係(第2分庁舎分館1階)☎(5273)3862へ。先着順。

### 神経難病支援者向け講演会

●理解・実践できるリハビリテーション

【日時】2月13日(水)午後6時15分～8時15分

【会場】区役所第2分庁舎分館1階会議室(新宿5-18-21)

【対象】区内在住・在勤の医療・看護・福祉職の方、神経難病の当事者と家族、40名

【申込み】1月17日(木)から電話で落合保健センターへ。先着順。

### 男性向け料理教室

●冬のおすすめ西洋料理

【日時】2月20日(水)午前11時～午後1時

【対象】区内在住の男性、16名

【会場・申込み】1月17日(木)から電話で落合保健センターへ。先着順。

### かんたん料理教室

【日時】2月22日(金)午後6時30分～8時30分

【会場】四谷地域センター(内藤町87)

【対象】区内在住・在勤・在学でおおむね18～50歳までの方、15名程度

【内容】春野菜の手まり寿司、白和え

【費用】500円(材料費)

【申込み】電話かファックス(5面記入例のとおり記入)で健康づくり課健康づくり推進係(第2分庁舎分館1階)☎(5273)3047・☎(5273)3930へ。

## 2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 四谷三栄町10-16
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 四谷三栄町10-16 (四谷保健センター内)

◆予約制のものは1月17日(木)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	7(木)★・14(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	1(金)◎・8(金)★		
	東新宿	4(月)◎・18(月)★		
	落合	5(火)◎・12(火)★		
もぐもぐごっくん歯科相談	四谷	1(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	5(火)		
母親学級	東新宿	13(水)・20(水)・27(水)	13:30～16:00	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30名
	落合	9(土)・16(土)	9:30～12:00	
育児相談	牛込	8(金)	10:00～10:30	個別相談(おおむね1歳までの乳児)
	四谷	7(木)	9:30～11:30	さくらんぼくらぶ(子育て情報交換)
	東新宿	7(木) 12(火)	10:30～11:30 10:30～11:15	【会場】北新宿第一児童館 個別相談とグループワーク 【会場】西新宿児童館
育児・おっぱい相談	東新宿	22(金)	9:00～10:30	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	6(水)	13:00～14:30	
育児(双子の会)	落合	19(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	12(火)	13:30～15:30	予約制。妊娠している方とおおむね4か月までのお子さんを育てているお母さんの育児体験教室
	四谷	7(木)		
	東新宿	21(木)		
	落合	27(水)		
離乳食講習会	牛込	19(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
	四谷	28(木)		
	東新宿	18(月)		
	落合	15(金)		
1歳児食事講習会	牛込	14(木)	9:00～10:00	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	1(金)		
	東新宿	4(月)		
	落合	5(火)		
骨粗しょう症予防検診	牛込	26(火)	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
	四谷	15(金)		
	東新宿	6(水)		
落合	7(木)			
女性の健康専門相談	女性の健康支援センター(四谷)	1(金)産婦人科系全般 26(火)更年期専門	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。
	牛込	19(火)	14:15～16:30	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
精神保健相談	四谷	18(月)	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
	東新宿	6(水)	13:15～15:30	
	落合	25(月)	14:00～16:15	
	牛込	5(火)	14:15～16:30	
うつ専門相談	牛込	5(火)	14:15～16:30	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	4(月)	13:30～15:30	パーキンソン病の方とその家族が対象。運動療法と患者・家族の交流
訪問指導	牛込	4(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	8(金)・25(月)		
	東新宿	13(水)・25(月)		
	落合	12(火)		
健康相談(生活習慣病や歯周病予防に関する相談)	牛込	26(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	15(金)		
	東新宿	6(水)		
	落合	7(木)		

### 両親学級

【日時】2月23日(土)▶午前9時30分～12時、午後1時～3時30分(2回とも同じ内容)  
【会場】四谷保健センター  
【対象】妊娠している方とパートナー  
【内容】もく浴実習やパパの妊婦体験、赤ちゃんを迎えるに当たっての講義  
※申し込み方法等詳しくは、お問い合わせください。

【問合せ】NPO法人助産師みらいSHINJUKU  
☎http://jyosanshi-mirai.org/ ☎080(3710)0361(日曜日、祝日等を除く午前9時～午後6時。「新宿区両親学級の件」とお伝えください)

### 区民のひろば

¥費用・申申込み・問合せ

掲載行事は区の主催ではありません。

【問合せ】区政情報課広報係(本庁舎3階)☎(5273)4064へ。

★催し・講座★

◆講演会「後藤新平と関東大震災からの復興」2月13日(水)午後2時～4時、角筈区民ホールで。¥無

料。☎2月6日(水)までに電話で。先着80名。☎午前10時～午後4時に東京下水道設備協会・中西☎(3346)3051

◆アンサンブルチェンリア第5回演奏会 2月24日(日)午後7時～9時(午後6時30分開場)、四谷区民ホールで。パッサ・ゴルトベルク変奏曲弦楽合奏版ほか全5曲。¥無料。☎2月22日(金)までに電話で。先着

30名。☎午後5時以降にアンサンブルチェンリア・城之内☎090(2436)8179

◆ストレス科学シンポジウム「うつにならない」3月17日(日)午後1時～5時、早稲田大学小野記念講堂(西早稲田1)で。¥無料。☎事前に電話で。先着200名。☎パブリックヘルスリサーチセンター「うつにならない」係☎(5287)5168