

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) ☎(5272)0303
▶日曜日、祝日…午前9時～午後10時(内科) FAX(5285)8080
▶日曜日、祝日…午前9時～午後10時(内科) HPhttp://www.himawari.metro.tokyo.jp/
▶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。

保健・福祉・医療・年金・所得等についての

国民生活基礎調査にご協力を



【問合せ】健康政策課健康企画係(第2分庁舎分館1階) ☎(5273)3024へ。

生活の基礎的事項を施策の資料とするため、厚生労働省が毎年調査しています。今年、区内では4地区・約320世帯が調査対象です。身分証を携帯した調査員が4月中旬から訪問して調査票をお配りし、後日受け取りに伺います。調査対象世帯の方は、ご協力をお願いします。

区関連 官公署情報

東京都子育て支援員研修 講

●地域保育コース

地域型保育(小規模保育、家庭的保育、事業所内保育)や一時預かり事業、企業主導型保育事業等に従事する上で必要な知識・技能等を有する「子育て支援員」の養成研修です。詳しくは、お問い合わせください。

【対象】都内在住・在勤で、今後子育て支援員として就業する意欲のある方

【申込み】所定の申込用紙を4月17日(必着)までに郵送(簡易書留)で東京都福祉保健財団子育て支援員担当(〒163-0718 西新宿2-7-1、小田急第一生命ビル18階) ☎(3344)8533へ。募集要項・申込用紙は同財団、区子ども家庭課(本庁舎2階)で配布するほか、同財団ホームページ(HTTP://www.fukushizaidan.jp/111kosodateshien/)から取り出せます。

市民とNPOの交流サロン 講

【日時】4月11日(木)午後6時45分～8時45分
【会場】新宿NPO協働推進センター(高田馬場4-36-12)

【内容】自然や歴史的遺産を守り、地域の経済振興につなげる取り組みを行うNPO法人日本エコツーリズム協会の活動を紹介(語り手は同法人)

【費用】1,000円(資料代等)

【申込み】4月7日(日)から電話かファックス・電子メール(3面記入例のとおり記入)で新宿NPOネットワーク協議会事務局 ☎(5206)6527・FAX(5386)1318・hiroba@s-nponet.netへ。先着20名。

新宿御苑開園時間の変更

●4月13日(土)は午前10時30分に開園
内閣総理大臣主催の「桜を見る会」開催のため、開園時間を変更します。

【問合せ】内閣府 ☎(5253)2111へ。

新宿御苑 夜間の八重桜ライトアップ 講

【日時】4月8日(月)～20日(土)午後7時～9時(4月11日(木)・12日(金)・13日(土)を除く) ※期間を変更する場合があります。 ※4月14日(日)～18日(木)は、キッチンカー等での飲食物の提供や、ステージイベントを実施します。

【会場】新宿御苑(内藤町11)新宿門～風景式庭園エリア

【問合せ】新宿御苑管理事務所 ☎(3350)0152へ。

家庭教育セミナー

「すまいりーカフェ」 講

【日時】4月19日(金)午前10時30分～12時
【内容】講演「入園・入学～子ども達大丈夫?」(講師は丸山貴代・元東京家庭教育研究所所長)

【後援】新宿区、区教育委員会

【会場・申込み】当日直接、天祖神社(早稲田鶴巻町530)へ。先着20名(手話通訳あり。お子さんの同伴可)。

【問合せ】新宿明るい社会をつくる区民の会・須永 ☎(6842)2334へ。

協力隊まつり2019 講

【日時】4月20日(土)・21日(日)午前10時～午後5時

【内容】青年海外協力隊やJICAボランティアの活動と派遣された国についての展示・物販・食販・講演・映画上映

【会場・申込み】当日直接、国際協力機構(JICA)市ヶ谷ビル(市谷本村町10-5)へ。

【問合せ】協力隊まつり実行委員会 ☎(5226)9323へ。

いじめ・虐待防止フォーラム 講

【日時】4月21日(日)午後1時30分～5時
【会場】大久保地域センター(大久保2-12-7)

【内容】特別講演「カウンセリング事例報告会～岡田式AC判別法による事例と解決策を検証する」、パネルディスカッション

【後援】新宿区、区教育委員会ほか

【主催・申込み】電話で4月20日(土)までにサークル・ダルメシアン・垣内(かいと) ☎090(3342)8562へ。定員30名。応募者多数の場合は抽選。

四谷ひろばパソコン教室 講

【日時】▶Aインターネットと電子メール…5月6日～27日の月曜日午前10時～12時、全4回、▶Bインターネット活用…5月10日～31日の金曜日午後1時～3時、全4回、▶Cシニアのためのスマホ入門…5月28日(火)午前10時～午後3時

【費用】ABは5,500円、Cは3,000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～Cの別)を記入し、4月25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。いずれも先着15名。申し込みが3名に満たない場合は中止します。

【問合せ】四谷ひろば運営協議会・鈴木 ☎080(5451)0006へ。

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 FAX(3260)6223 〒162-0851 弁天町50
- 四谷保健センター ☎(3351)5161 FAX(3351)5166 〒160-0008 四谷三栄町10-16
- 東新宿保健センター ☎(3200)1026 FAX(3200)1027 〒160-0022 新宿7-26-4
- 落合保健センター ☎(3952)7161 FAX(3952)9943 〒161-0033 下落合4-6-7
- 女性の健康支援センター ☎(3351)5161 FAX(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4月8日(月)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	9(休)★・16(休)○	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	10(金)○・17(金)★		
	東新宿	13(月)○・20(月)★		
	落合	14(火)○・21(火)★		
もぐもぐごっこ歯科相談	牛込	16(休)	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	13(月)		
母親学級	四谷	16(休)・23(休)・30(休)	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。3日制
	育児相談	牛込		
すこやか子ども発達相談	四谷	9(休)	9:30～11:30	さくらんぼくらぶ(子育て情報交換)
	牛込	28(火)		
育児・おっぱい相談	東新宿	24(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	15(休)		
育児(双子の会)	落合	14(火)	13:30～15:00	子育て情報交換(初めてのほう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	31(金)	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	9(休)		
	東新宿	23(休)		
	落合	29(火)		
離乳食講習会	牛込	21(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	30(休)		
	東新宿	20(月)		
	落合	17(金)		
1歳児食事講習会	牛込	16(休)	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	10(金)		
	東新宿	13(月)		
	落合	14(火)		
骨粗しょう症予防検診	牛込	28(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	24(金)		
	東新宿	8(休)・22(火)		
	落合	9(休)		
女性の健康専門相談	女性の健康支援センター(四谷)	18(土) 産婦人科系全般 28(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。
	精神保健相談	牛込		
うつ専門相談	四谷	17(金)	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	10(金)	13:15～15:30	
	落合	16(休)	13:00～15:15	
	東新宿	8(休)	13:15～15:30	
パーキンソン体操教室	東新宿	13(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	13(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、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	20(月)		
	東新宿	15(休)		
	落合	7(火)・24(金)		
健康相談(生活習慣病や歯周病予防に関する相談)	牛込	28(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	24(金)		
	東新宿	8(休)		
	落合	9(休)		

両親学級

【日時】5月25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】牛込保健センター
【対象】妊娠している方とパートナー
【内容】もく浴実習、パパの妊婦体験、赤ちゃんを迎えるに当たっての講義を実施します。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
HP http://jyosanshi-mirai.org/ ☎080(3710)0361 (日曜日、祝日等を除く午前9時～午後6時)