

7月の保健センター等の教室・相談

母子関係の事業は母子健康手帳をお持ちください。

★★★★★★ 保健センター等の問い合わせ先 ★★★★★★

- 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6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	4(木)★・11(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	5(金)◎・12(金)★		
	東新宿	1(月)◎・8(月)★		
	落合	9(火)◎・16(火)★		
もぐもぐごっくん歯科相談	牛込	11(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	1(月)		
母親学級	牛込	4(木)・11(木)・18(木)	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	12(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)
	四谷	4(木)	9:30～11:30	
すこやか子ども発達相談	牛込	30(火)	13:40～16:20	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	19(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	3(水)	13:00～14:30	
育児(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)
	牛込	26(金)		
	四谷	4(木)		
	東新宿	18(木)		
はじめまして赤ちゃん応援教室	落合	24(水)	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
	牛込	2(火)		
	四谷	4(木)		
	東新宿	18(木)		
離乳食講習会	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	16(火)		
	四谷	25(木)		
	東新宿	22(月)		
1歳児食事講習会	落合	9(火)	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
	牛込	11(木)		
	四谷	5(金)		
	東新宿	1(月)		
骨粗しょう症予防検診	落合	4(木)	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
	牛込	23(火)		
	四谷	19(金)		
	東新宿	10(水)		
女性の健康専門相談	女性の健康支援センター(四谷)	5(金)産婦人科系全般 23(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	2(火)・16(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	19(金)	14:00～16:15	
	東新宿	10(水)・25(木)	13:15～15:30	
うつ専門相談	落合	4(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	1(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	8(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	22(月)		
	東新宿	10(水)・22(月)		
	落合	2(火)・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	23(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。成人健康診断の結果の見方、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	19(金)		
	東新宿	10(水)		
	落合	4(木)		

両親学級

【日時】7月27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】東新宿保健センター
 【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 ☎ 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/

年に1度の健康チェック 無料健康診査

【問合せ】健康づくり課健診係(第2分庁舎分館1階)☎(5273)4207・☎(5273)3930へ。

- 実施場所 区の委託医療機関(区内診療所など)
- 対象 ▶16歳～39歳の方(学校・勤務先等で健診を受ける機会がある方を除く)
 ▶40歳～74歳で新宿区の国民健康保険に加入している方・生活保護等を受けている方
 ▶75歳以上で後期高齢者医療制度に加入している方(65歳～74歳の任意加入者を含む)・生活保護等を受けている方
 ※40歳～74歳で新宿区の国民健康保険以外の健康保険に加入している方(被扶養者を含む)の健康診査は、各医療保険者が実施します。詳しくは、加入している医療保険者へお問い合わせください。
- 検査内容 ※診断書は発行しません。
 ●問診 ●身体計測 ●血圧測定 ●尿検査 ●血液検査 ほか

- 健康診査票の送付 受診には「健康診査票」が必要です。対象となる方には、健康診査票を発送しました。
- 受診方法 健康診査票に同封の「健康診査・がん検診のご案内」(医療機関の一覧掲載)をご覧ください。
 ※「ご案内」に掲載の医療機関一覧は変更する場合があります。最新の情報は、新宿区ホームページでご案内しています。
 【結果通知】後日、対面等で通知
 【追加検診】がん検診(有料)を実施している医療機関もあります。受診には「がん検診票」が必要です。
 ※「健康診査票」「がん検診票」がお手元にない方は、健康づくり課健診係または各保健センターへご連絡ください。

野菜に首ったけ! 毎月8日はしんじゅく野菜の日
 今回は、これからは旬のトマトを使った、爽やかな酸味でさっぱりと食べられる料理です。
 【問合せ】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。

6月のレシピ 麻婆トマト

【材料】2人分
 トマト…2個
 レタス…2枚
 長ねぎ…1/2本
 にんにく…1/2片
 しょうが…1片
 油…大さじ1
 豚ひき肉…100g
 豆板醤…小さじ1/2

酒…大さじ1
 しょうゆ…大さじ1/2
 顆粒鶏ガラだし…小さじ1
 水…1/2カップ
 片栗粉…大さじ1
 水…大さじ2

●作り方
 ①トマトはくし形切り、レタスは大きめにちぎる。長ねぎ・にんにく・しょうがはみじん切りにする。
 ②フライパンに油をひき、①のにんにく・しょうがを弱火で炒める。香りが立ったら豚ひき肉を入れ、肉の色が変わるまで中火で炒める。
 ③②に豆板醤を加え、香りが立ったらよく混ぜたAを加える。煮立ったら、①のトマト・長ねぎを加え2～3分炒める。
 ④よく混ぜたBを加えとろみをつけた後、①のレタスを加えさっと混ぜ合わせる。

保健・衛生

- 義歯相談
 ●入れ歯でお悩みの方へ
 【日時】6月21日(金)午後1時40分から
 【対象】区内在住の方、8名
 【内容】専門医による個別相談。1人15分程度。入れ歯の作製や調整等はありません。
 【会場・申込み】6月7日(金)から電話で四谷保健センターへ。先着順。
- 食品衛生大会 講
 ●調理従事者・食品衛生責任者・食品関係事業者向け講習会
 【日時】6月25日(火)午後2時～4時
 ※今後の日程は新宿区ホームページでご案内しています。
 【内容】講演「最新の食品衛生事情」
 【会場・申込み】当日直接、四谷区民ホール(内藤町87)へ。
 【問合せ】衛生課食品保健係(第2分庁舎3階)☎(5273)3827へ。

リウマチ・膠原病療養相談
 【日時】7月3日(水)午後1時30分～4時
 【対象】関節リウマチ・膠原病と診断されている方、心配のある方で初めて相談する方、5名

【内容】リウマチ内科医と理学療法士による個別相談・リハビリ指導
 【会場・申込み】6月7日(金)から電話かファックス(3面記入例のとおり記入)で牛込保健センターへ。先着順。
家族のごはん・ママのからだセミナー
 ●親子で参加できます
 【日時】7月7日(日)午後1時30分～3時30分
 【会場】牛込区民ホール(牛込15)
 【対象】区内在住・在勤・在学の方、100名
 【内容】▶講演「家族でハッピー おうちごはん」「ママに知ってほしい子宮のこと」▶手形・足形がとれる成長記録コーナー、▶赤ちゃんから測れる貧血チェック
 【申込み】6月7日(金)から電話かファックス(3面記入例のとおり記入)で女性の健康支援センターへ。先着順。託児あり(未就学児・先着10名)。

5月の新宿区の人口 1日現在(増減は前月比)

住民基本台帳人口	348,804人(2,379人増)	
世帯数	222,346世帯(2,283世帯増)	
	日本人	外国人
人口計	305,240人(972人増)	43,564人(1,407人増)
男	152,611人(463人増)	22,299人(784人増)
女	152,629人(509人増)	21,265人(623人増)