

10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 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9月9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	3(木)★・10(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	4(金)○・11(金)★		
	東新宿	7(月)○・21(月)★		
	落合	8(火)○・15(火)★		
もぐもぐごっくん歯科相談	四谷	4(金)	9:00~10:30	予約制。乳児対象。専門の歯科医による食べ方についての相談
	落合	8(火)		
母親学級	牛込	12(土)・19(土)	9:30~12:00	予約制。もくもぐ・安産のための実習、歯の健康と食事の話。定員30名。 ※牛込は全2日。東新宿は全3日
	東新宿	9(水)・16(水)・23(水)		
育児相談	牛込	11(金)	10:00~10:30	個別相談(おおむね1歳までの乳幼児)
	四谷	3(木)	9:30~11:30	さんくらんぼくらぶ(子育て情報交換)
育児・おっぱい相談	東新宿	18(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	2(水)	13:00~14:30	
育児(双子の会)	落合	15(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	25(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	3(木)		
	東新宿	17(木)		
	落合	23(水)		
離乳食講習会	牛込	15(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	31(木)		
	東新宿	21(月)		
	落合	18(金)		
1歳児食事講習会	牛込	10(木)	9:00~10:00	1歳~1歳6か月児対象。離乳食完了時期の食事の話 ※はじめての歯科相談と同時開催。
	四谷	4(金)		
	東新宿	7(月)		
	落合	8(火)		
骨粗しょう症予防検診	牛込	29(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	18(金)		
	東新宿	2(水)		
	落合	10(木)		
女性の健康専門相談	女性の健康支援センター(四谷)	4(金)産婦人科系全般 29(火)更年期専門	17:30~19:30 14:00~16:00	予約制。女性の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について相談できます。
	牛込	1(火)・15(火)	14:15~16:30	予約制。精神科医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
四谷	21(月)	14:00~16:15		
東新宿	2(水)	13:15~15:30		
うつ専門相談	落合	31(木)	14:00~16:15	予約制。精神科医の個別相談
	牛込	7(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・実施指導)は随時実施(予約制)
	四谷	11(金)・28(月)		
	東新宿	16(水)		
落合	8(火)			
健康相談(生活習慣病や歯周病予防に関する相談)	牛込	29(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	18(金)		
	東新宿	2(水)		
	落合	10(木)		

両親学級

- 【日時】10月26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】もくもぐ実習、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)

<p>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】受け付けは終了時間の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。</p>	<p>東京都医療機関案内ひまわり ☎(5272)0303 FAX(5285)8080 http://www.himawari.metro.tokyo.jp/</p>
---	--

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・FAX(5273)3930へ。

◆受診には「健康診査票」が必要です

対象となる方には、年齢ごとに4月末・5月末に封筒(右図)で発送しました。お手元がない方は、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。

【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)・生活保護を受けている方

【健康診査・がん検診のご案内】

健康診査(無料)	年齢	受診期間
健康診査(無料)	16~74歳	平成31(2019)年度 6月1日~平成32(2020)年3月末まで
	75歳以上	平成31(2019)年度 5月1日~平成32(2020)年3月末まで
がん検診(自己負担あり)	20~74歳	平成31(2019)年度 6月1日~平成32(2020)年3月末まで
	75歳以上	平成31(2019)年度 5月1日~平成32(2020)年3月末まで

大切なお知らせです。必ずお読みください。

野菜に首ったけ!

毎月8日はしんじゅく野菜の日

【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。

野菜料理のレシピ集を配布しています

料理ごとに1人分の野菜摂取量・調理時間の目安を掲載しているほか、おいしい野菜を選ぶポイントや野菜の保存方法等もご案内しています。

レシピ集は、同課・特別出張所・区立図書館等で配布しているほか、新宿区ホームページ(右図QRコード)でご覧いただけます。

かんたん!おいしい!野菜レシピ

9月のレシピ れんこんの豚キムチ

材料(2人分)

- ▶れんこん…200g
- ▶豚バラ肉…120g
- ▶にら…2分の1束
- ▶ごま油…小さじ1
- ▶めんつゆ(3倍濃縮)…大さじ2分の1
- ▶キムチ…150g
- ▶塩・こしょう…少々

キムチのシャキシャキ感とれんこんのサクサク感が楽しめるレシピです。約200gの野菜が取れます。

◆作り方◆

- ①れんこんは縦半分にしてから3mm程度の薄切りにしてさっと洗い、水気を切る。豚バラ肉・にらは3~4cm幅に切る。
- ②フライパンにごま油をひき、豚バラ肉、れんこんの順に炒め、めんつゆを加えて全体にからめる。
- ③②にキムチ、にらを加えてさっと炒める。味を確認して、塩・こしょうで調節する。

区民のひろば

¥費用・申申込み・問い合わせ

この欄は区民の方相互の情報交換の場です。掲載行事は区の主催ではありません。日時・会場等は予定です。各主催者に内容をよく確認の上、参加してください。

【問合せ】区政情報課広報係(本庁舎3階)☎(5273)4064・FAX(5272)5500へ。

★催し・講座★

- ◆早稲田地球感謝祭2019 9月16日(祝)午前10時~午後4時、早稲田大学早稲田キャンパス(西早稲田1)。「地球を涼しく×早稲田を熱く」をテーマに男子チアリーディングステージほか。¥無料。申当日直接、会場へ。☎早稲田大学周辺商店連合会・佐藤☎090(3910)6293
- ◆健康フェスティバル2019 10月25日(金)午後1時~6時、健保連東京連合会(四谷1)で。各種測定、健康相談ほか。16歳以上対象。¥無料。申9月30日(月)までに電話で。先着200名。☎平日午前10時~午後4時に東振協「健康フェスティバル2019」事務局☎(5213)5212
- ◆お笑いライブ「笑ギャラリー」に区民5組10名を招待 9月22日(日)、10月13日(日)午後2時~3時15分、新宿永谷ビル(歌舞伎町2)で。漫才・コント・手品ほか。☎招待は公演日の1週間前までに電話で。先着順。一般は当日券1,300円。☎劇団吹きだまり・大島☎090(1256)7385
- ◆とやま33フリーマーケット出店者を募集 10月12日(土)午前10時~午後4時、都営戸山ハイツ33号棟西側多目的広場(戸山2)で。¥1区画1,000円。申10月11日(金)までに電話で。先着40区画。☎とやま33わくわくまつり実行委員会・小山☎(3209)4133
- ★サークル紹介・会員募集★
- ◆混声合唱 月3回土曜日午後6時30分~9時、四谷地域センターほかで。令和2年初夏の演奏会に向けて練習中。¥入会金1,000円・月5,000円。☎東京ハウプト・コア・くずはら☎080(6515)1344
- ◆太極拳 毎週土曜日午前10時~12時、四谷ひろばで。初心者・中級者対象。¥月4,000円。☎陳氏太極拳四谷・段中☎090(2737)6480
- ◆太極拳 毎月第1~3木曜日午前10時~11時30分、赤城生涯学習館で。師範が基本から指導。見学自由。¥月2,500円。☎午後5時~8時に神楽坂健康太極拳・轟☎090(3220)8886