

12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11月7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	5(木)・12(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	6(金)◎・13(金)★		
	東新宿	2(月)◎・9(月)★		
	落合	17(火)◎・24(火)★		
もぐもぐごっくん歯科相談	四谷	6(金)	9:00～10:30	予約制。乳幼児対象。専門の歯科医師による食べ方についての相談
	落合	17(火)		
母親学級	東新宿	7(土)・14(土)	9:30～12:00	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。 ※東新宿は全2日。落合は全3日。
	落合	3(火)・10(火)・17(火)		
育児相談	牛込	20(金)	10:00～10:30	個別相談(おおむね1歳までの乳幼児)
	四谷	5(木)		
育児・おっぱい相談	東新宿	13(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	4(火)		
育児(双子の会)	落合	17(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	27(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	5(木)		
	東新宿	19(木)		
	落合	18(水)		
離乳食講習会	牛込	17(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	26(木)		
	東新宿	16(月)		
	落合	20(金)		
1歳児食事講習会	牛込	12(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	6(金)		
	東新宿	2(月)		
	落合	17(火)		
骨粗しょう症予防検診	牛込	24(火)	9:00～10:30	予約制。20歳以上の方対象(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	11(水)		
	落合	5(木)		
女性の健康専門相談	女性の健康支援センター(四谷)	6(金)産婦人科系全般 21(土)更年期専門	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からだや婦人科系の症状などについて相談できます。
	四谷	9:30～11:30		
精神保健相談	牛込	10(火)・24(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
	四谷	20(金)	14:00～16:15	
	東新宿	4(水)	13:15～15:30	
	落合	5(木)・26(木)	14:00～16:15	
うつ専門相談	四谷	12(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	2(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	9(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をします。 ※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	16(月)		
	東新宿	11(水)		
	落合	10(火)		
健康相談(生活習慣病や歯周病予防に関する相談)	牛込	24(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、健康診断を受けた方は、健診結果をお持ちください。
	東新宿	11(水)		
	落合	5(木)		

両親学級

【日時】12月14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】落合保健センター
【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あたっての講義

※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、年末年始を除く)午前9時～午後6時

平日・土曜日夜間にお子さんが急病になったら

しんじゅく平日・土曜日夜間こども診療室
(戸山1-21-1、国立国際医療研究センター院内)
☎・☎(6228)0713

【診療時間(小児科)】▶月～金曜日午後7時～10時、▶土曜日午後6時～10時(祝日等を除く。受け付けは午後9時30分まで)
※保険証等をお持ちください。なるべく事前に電話で症状を伝えてから受診してください。

休日・夜間等の医療機関のご案内

東京都医療機関案内サービス「ひまわり」
☎(5272)0303(24時間)
☎(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。

◆ 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、下記ご案内センターまたは健康づくり課健診係、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



★区の国民健康保険に加入している方へ

9月下旬に健康診査受診を勧奨するはがきをお送りしました。1月～3月は医療機関の混雑が予想されます。未受診の方はお早めに受診してください。

◆ 令和2年1月31日(金)まで(12月29日～令和2年1月3日を除く) 新宿区健康診査・がん検診ご案内センターを開設しています

☎0120(510)710(無料) 月～金曜日午前9時～午後8時(土・日曜日、祝日は午後6時まで)

健康診査・がん検診についてのお問い合わせ、健康診査票・がん検診票のご請求等、お気軽にお電話ください。

保健・衛生



薬物乱用防止キャンペーン

麻薬・大麻・覚せい剤等の薬物乱用の問題を訴えます。

【日時】11月16日(土)午後1時～2時

【会場】JR新宿駅東口広場

【内容】リーフレット・ティッシュの配布、啓発ポスター・標語の展示

【主催】東京都薬物乱用防止推進新宿地区協議会

【問合せ】衛生課医薬衛生係(第2分庁舎3階) ☎(5273)3845へ。

消費者講演会

「食品安全の考え方」講

【日時】11月20日(水)午後2時～4時

【会場】新宿文化センター(新宿6-14-1)

【対象】区内在住・在勤・在学の方、100名

【内容】食品添加物や健康食品などの食品安全の考え方

【申込み】電話で衛生課食品保健係(第2分庁舎3階) ☎(5273)3827へ。

人と猫との調和のとれた

まちづくりセミナー・パネル展

●活動は地域で～必ずできる地域猫対策

【日時・内容】▶①セミナー「地域ねこ対策の必要性・有効性」…11月23日(祝)午後2時～4時30分、▶②パネル展…11月26日(火)～12月3日(火)

【会場・申込み】当日直接、戸塚地域センター(高田馬場2-18-1)へ。①は先着80名。

【問合せ】衛生課管理係(第2分庁舎3階) ☎(5273)3148へ。

専門医による呼吸器健康相談

【日時】12月3日(火)午後1時15分～5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、身長体重測定、肺機能検査、胸部X線検査、診察、保健指導

【申込み】11月7日(木)から電話かファックス(2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。

野菜に首ったけ! 毎月8日は しんじゅく野菜の日

今月はオレンジジュースと生姜を使ったさっぱりとした煮物のレシピです。大妻女子大学の学生が考案しました。

【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・☎(5273)3930へ。



11月のレシピ 秋冬野菜のピリ辛オレンジジンジャー煮

材料(2人分)

- ▶ サツマイモ……………1/3本
- ▶ カボチャ……………1/10個
- ▶ レンコン……………1/2節
- ▶ ニンジン……………1/3本
- ▶ 鶏もも肉……………120g
- ▶ ブロッコリー……………4房
- ▶ オリーブオイル…小さじ2
- ▶ にんにくすりおろし…小さじ1
- ▶ オレンジジュース(果汁100%) ……300cc
- ▶ 輪切り唐辛子…ひとつまみ
- ▶ 生姜(薄切り) ……1/2片
- ▶ しょうゆ……………小さじ2
- ▶ 塩・こしょう……………少々



作り方

- ① Aの野菜と鶏もも肉は一口大に切る。ブロッコリーはゆでておく。
- ② 鍋にオリーブオイルをひいてにんにくすりおろしを入れ、香りが出たら鶏もも肉を炒める。
- ③ ②にブロッコリー以外の野菜とBを加え、落とし蓋をして弱火で20分程度煮る。
- ④ 野菜がやわらかくなったら、③にしょうゆ、塩・こしょうを加えて味を調え、ブロッコリーを添える。