

2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1月17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	6(木)★・13(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	7(金)○・14(金)★		
	東新宿	3(月)○・10(月)★		
	落合	4(火)○・18(火)★		
もぐもぐごっくん歯科相談	四谷	7(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
母親学級	東新宿	12(水)・19(水)・26(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。 ※東新宿は全3日。落合は全2日
	落合	8(土)・15(土)	9:30～12:00	
育児相談	牛込	14(金)	10:00～10:30	個別相談(おおむね1歳までの乳幼児)
	四谷	6(木)	9:30～11:30	さくらんぼくらぶ(子育て情報交換)
育児・おっぱい相談	東新宿	21(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	5(水)	13:00～14:30	
育児(双子の会)	落合	18(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	28(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	6(木)		
	東新宿	20(木)		
	落合	26(水)		
離乳食講習会	牛込	18(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	27(木)		
	東新宿	17(月)		
	落合	21(金)		
1歳児食事講習会	牛込	13(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	7(金)		
	東新宿	3(月)		
	落合	4(火)		
骨粗しょう症予防検診	牛込	25(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
	四谷	21(金)		
	東新宿	5(水)		
	落合	6(木)		
女性の健康専門相談	女性の健康支援センター(四谷)	7(金)産婦人科系全般 25(火)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。
	牛込	18(火)	14:15～16:30	
精神保健相談	四谷	17(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	5(水)・27(木)	13:15～15:30	
	落合	20(木)	14:00～16:15	
	牛込	4(火)	14:15～16:30	
うつ専門相談	牛込	4(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	3(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	10(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	7(金)・28(金)		
	東新宿	17(月)・19(水)		
	落合	4(火)		
健康相談(生活習慣病や歯周病予防に関する相談)	牛込	25(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。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。
	四谷	21(金)		
	東新宿	5(水)		
	落合	6(木)		

両親学級

【日時】2月22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
【内容】妊娠している方とパートナーを対象に、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、年末年始を除く)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。

東京都医療機関案内ひまわり
☎(5272)0303
FAX(5285)8080
http://www.himawari.metro.tokyo.jp/

保健・衛生



講座「脳卒中の現状と予防」講

【日時】2月1日(土)午後2時～3時30分
【講師】弓倉整/弓倉医院院長
【会場・申込み】1月17日(金)から電話または直接、西落合図書館(西落合4-13-17)☎(3954)4373へ。先着20名。

神経難病支援者向け講演会 講

●支援者が理解・実践できる
神経難病のリハビリテーション
【日時】2月14日(金)午後6時15分～8時15分
【会場】四谷保健センター
【対象】区内在住・在勤の医療・看護・福祉職の方、当事者、家族、40名
【講師】勝田若奈/国立精神・神経医療研究センター病院理学療法士、相原正博/帝京科学大学医療科学部理学療法学科助教
【申込み】1月17日(金)から電話かファックス(3面記入例のとおり記入)で落合保健センターへ。先着順。

ネズミ駆除相談

保健所の職員が相談に応じます。当日直接、会場の地域センターへおいでください。
【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。

区関連・官公署情報



いじめ・虐待防止フォーラム

【日時】1月19日(日)午後1時30分～5時
【内容】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」とパネルディスカッション
【後援】新宿区、区教育委員会ほか
【会場・申込み】当日直接、大久保地域センター(大久保2-12-7)へ。定員30名。
【主催・問合せ】サークル・ダルメシアン・垣内(かいと)☎090(3342)8562へ。

相続・不動産無料相談会

不動産鑑定士・税理士・司法書士等が相談をお受けします。
【日時】1月23日(木)午後1時～5時
【会場】区立産業会館(BIZ新宿、西新宿6-8-2)
【後援】新宿区
【主催・申込み】1月17日(金)～22日(水)に電話でNPO法人日本地主家主協会事務局☎(3320)6281(月～金曜日の午前9時～午後5時30分)へ。先着10名。

四谷ひろばパソコン教室 講

【日時】▶Aインターネットとメール…2月5日～26日の水曜日午前10時～12時、▶Bインターネット活用…2月3日～24日の月曜日午後1時～3時、いずれも全4回
【費用】各5,500円(教材費を含む)
【会場・申込み】往復はがきに3面記入例のほか、開催月(2月)と希望講座(ABの別)を記入し、1月17日(金)～25日(土)(消印有効)に四谷ひろば「パソコ

女性の健康イベント

●認知症予防のためのアロマヘッドトリートメント講座
【日時】2月2日(日)午後2時～4時
【会場】四谷地域センター(内藤町87)
【講師】山田紅霞/日本アロマ膝ケア協会インストラクター
【申込み】1月16日(木)～26日(日)に電話または直接、四谷図書館(内藤町87)☎(3341)0095へ。定員20名(男性も可)。応募者多数の場合は抽選。

育児講演会 講



●小児科医に聞く元気な子どもの育て方
【日時】2月21日(金)午後1時30分～3時
【対象】区内在住の1歳未満のお子さんの保護者、25名
【内容】子どもの生活習慣、病気のときのホームケア、医療のかかり方ほか(講師は佐山圭子/ひだまりクリニック院長)
【会場・申込み】1月17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。託児はありません。

日時	会場(地域センター)
2月4日(火)	四谷(内藤町87)
2月5日(水)	牛込(牛込15)
2月6日(木)	榎町(早稲田町85)
2月7日(金)	角筈(西新宿4-33-7)
2月12日(水)	大久保(大久保2-12-7)
2月13日(木)	若松(若松町12-6)
2月17日(月)	戸塚(高田馬場2-18-1)
2月18日(火)	落合第一(下落合4-6-7)
2月19日(水)	落合第二(中落合4-17-13)
2月26日(水)	柏木(北新宿2-3-7)

ン教室」係(〒160-0004四谷4-20)へ。各先着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。

空き家フォーラムin新宿



【日時・内容】2月1日(土)▶午前10時～午後4時…相談会、▶午前11時～12時…セミナー「親の土地や家をどうする?相続と空き家問題と解決策」(講師は岡村宝美/税理士。定員80名)、▶午後1時30分～2時30分…トークショー「女優・財前直見が伝授 ありがとうファイルのススメ」(定員80名)、いずれも予約優先。
【会場】新宿ファーストウエスト(西新宿1-23-7)
【後援】新宿区
【主催・問合せ】ネクスト・アイズ(株)☎0120(406)212(水曜日を除く午前10時～午後6時)へ。

明治神宮外苑大学



クリテリウム 講
【日時】2月23日(祝)午前10時～午後4時
【会場】明治神宮外苑(霞ヶ丘町)
【対象】区内在住・在学の小・中学生、20名
【内容】自転車1周1kmを走ってタイムを計測(完走者全員にタイム証明書・参加者全員に参加賞を差し上げます)
【費用】300円(当日、受付で支払い)
【後援】新宿区
【主催・申込み】はがきか電子メールに3面記入例のほか、年齢・性別・学年を記入し、1月23日(必着)までに日本学生自転車競技連盟(〒160-0013新宿区霞ヶ丘町4-2) jicf@remus.dti.ne.jpへ。応募者多数の場合は抽選。
【問合せ】同連盟・井関☎090(9809)0322へ。