

3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2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	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	3(火)◎・10(火)★		
もぐもぐごっくん歯科相談	牛込	12(木)	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
東新宿	2(月)			
母親学級	牛込	5(木)・12(木)・19(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。※全3日
育児相談	牛込	13(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)	9:30～11:30	さくらんぼくらぶ(子育て情報交換)
すこやか子ども発達相談	牛込	24(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	27(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)	13:00～14:30	
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	26(木)		
	落合	25(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	27(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	3(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)産婦人科全般 24(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のからだや婦人科系の症状などについて相談できます。
精神保健相談	牛込	3(火)・17(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	26(木)	14:00～16:15	
	東新宿	4(水)	13:15～15:30	
	落合	19(木)	14:00～16:15	
うつ専門相談	落合	5(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)・23(月)		
	落合	3(火)・27(金)		
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。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】3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】牛込保健センター
【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SHI NJUKU ☎http://jyosanshi-mirai.org/ ☎080(3710)0361(日曜日、祝日等を除く) 午前9時～午後6時

土曜日夜間や日曜日、祝日に急病になったら

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 ☎(5272)0303・FAX(5285)8080
ひまわり HPhttp://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・FAX(5273)3930へ。

◆受診は3月31日(火)まで

受診には「健康診査票」が必要です

対象となる方には、年齢ごとに平成31年4月末・令和元年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、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・がん検診の予約はお早めに

年度末にかけて医療機関は混み合います。受診がまだの方はお早めに医療機関を予約してください。



保健・衛生



猫の去勢・不妊手術費 助成申請

●令和元年度の締め切りは2月28日(金) 2月中に受け付けた申請の有効期限は3月31日(火)です。3月中は申請を受け付けていませんのでご注意ください。
令和2年度の申請は、4月1日(水)から受け付けます。

【問合せ】衛生課管理係(第2分庁舎3階) ☎(5273)3148へ。

乳児ホームケア講座 講

●知っておきたい 赤ちゃんの事故・病気

【日時】3月11日(水)午前10時～11時45分

【対象】区内在住の0歳児の保護者、20名(お子さんも参加可)

【内容】乳幼児に多い病気やケガの対処法、受診のタイミング(講師は五十嵐岳宏/富久こどもハート・アレルギークリニック院長)

【会場・申込み】2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)で四谷保健センターへ。先着順。



野菜に首ったけ! 毎月8日は しんじゅく野菜の日

ブロッコリーは、つばみの部分だけでなく、茎の部分も食べられます。今回は、茎まで使ったメニューを紹介します。

【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。

ブロッコリーと卵の チリソース炒め



材料(2人分)

- ▶ブロッコリー……小1株
- ▶長ネギ………10cm
- ▶卵………2個
- ▶片栗粉………小さじ1/2
- ▶水………小さじ1/2
- ▶油………大さじ1
- ▶ケチャップ………大さじ2
- ▶砂糖………大さじ1/2
- ▶豆板醤………小さじ1
- ▶鶏がらスープの素………小さじ1
- ▶水………大さじ3
- ▶ごま油………大さじ1

作り方

- 1 ブロッコリーは小房に分け、茎は周りのかたいところをむき、食べやすい大きさに切る。耐熱容器に入れラップをし、電子レンジ(600W)で2分加熱する。長ネギはみじん切りにする。
- 2 ボウルにAを混ぜ合わせ、フライパンに油をひいて炒め、一旦皿に取り出す。別のボウルにBを混ぜておく。
- 3 フライパンにごま油をひき、1の長ネギを軽く炒める。ブロッコリーを加え、さらに1分程度炒める。
- 4 3にBを加え、全体にソースが回ったら2の卵を戻し入れ、さっと混ぜ合わせる。