

## 5月の保健センター等の相談

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4月7日(火)から受け付けます ◆

ただし、新型コロナウイルス感染症の状況によっては変更する可能性がありますので、お問い合わせください。

事業名	担当	日	時間	内容
育児相談	牛込	8(金)	9:00~10:00	個別相談(おむね1歳までの乳幼児)
	四谷	7(木)	9:30~11:30	さくらんぼくらぶ(個別相談)
すこやか子ども発達相談	牛込	26(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	15(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	20(水)	13:00~14:30	
女性の健康専門相談	女性の健康支援センター(四谷)	9(土) 産婦人科系全般	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。
		26(火) 更年期専門		
精神保健相談	牛込	12(火)・26(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	22(金)	14:00~16:15	
	東新宿	28(木)	13:15~15:30	
	落合	21(木)	14:00~16:15	
うつ専門相談	東新宿	8(金)	13:15~15:30	予約制。精神科医の個別相談
訪問指導	牛込	11(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	22(金)		
	東新宿	13(水)・25(月)		
	落合	12(火)・29(金)		

### 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  
ひまわり

- ☎(5272)0303
- FAX(5285)8080
- http://www.himawari.metro.tokyo.jp/

## 風しんの抗体検査・予防接種を受けましょう

クーポン券をお持ちの方は、全国の医療機関・事業所で実施する健康診断・特定健康診断で、いずれも無料で受けられます。

※すでにクーポン券を利用して抗体検査・予防接種を受けた方は対象にはなりません。

【問合せ】保健予防課予防係(第2分庁舎分館1階)☎(5273)3859へ。

### ◆風しん抗体検査

【対象】区内在住の昭和37年4月2日~54年4月1日生まれの男性

【検査回数】1回

### ◆風しん予防接種(風しん5期予防接種)

【対象】区内在住の昭和37年4月2日~54年4月1日生まれの男性で風しん抗体検査を受けた結果、風しん抗体価が低い方

【接種回数】1回

【ワクチン】原則、MR(麻しん風しん混合)ワクチン

※風しん単体ワクチンでの接種を希望する方は、お問い合わせください。

昭和37年4月2日~  
47年4月1日生まれの男性へ

### 抗体検査・予防接種を無料で受けられる

クーポン券をお送りします

5月中旬にクーポン券を送送する予定です。クーポン券がお手元に届く前に抗体検査・予防接種を希望する場合は、お問い合わせください。

昭和47年4月2日~  
54年4月1日生まれの男性へ

令和元年度にお送りした  
クーポン券の有効期限を  
1年延長し令和3年3月まで  
ご利用いただけます

お手元にクーポン券が見当たらない方は、お問い合わせください。

## 毎月8日はしんじゅく野菜の日 野菜に首ったけ!



4月のレシピ ニラのガパオ風



今回は、タイ料理でお馴染みのガパオライスを、ニラを使ってアレンジしたレシピを紹介します。この料理で約100gの野菜がとれます。

【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。

### 材料(2人分)

- ▶ニンニク 1/2片
- ▶タマネギ 1/2個
- ▶赤パプリカ 1/2個
- ▶ニラ 1/2束
- ▶油 適量
- ▶卵 2個
- ▶豚ひき肉 200g
- ▶鶏がらスープの素 小さじ1/4
- ▶オイスターソース 大さじ1
- ▶醤油 大さじ1
- ▶砂糖 小さじ1
- ▶水 大さじ1
- ▶ラー油 小さじ1/2

### 作り方

- ① ニンニクはみじん切り、タマネギ・赤パプリカは1cm角、ニラは2cm幅に切る。
- ② フライパンに油をひき、目玉焼きを作る。好みの硬さになったら皿に取り出ししておく。
- ③ ②のフライパンに再度油をひき、ニンニクのみじん切りを入れ、香りが出たら豚ひき肉を炒め、火が通ったら、タマネギ、赤パプリカを入れてさらに炒める。Aを加え、汁気が少なくなるまで炒め、最後にニラとラー油を加え炒める。

## 平日・土曜日夜間のお子さんの急病にご利用ください しんじゅく平日・土曜日夜間こども診療室

(小児平日・土曜日夜間診療事業)

【開設場所】国分寺  
☎・FAX(6228)

お子さんの発熱  
【対象】原則として

【診療科】小児科

【開設日時】▶月

▶土曜日午後6時

【問合せ】健康政策課健康企画係(第2分庁舎分館1階)☎(5273)3024へ。

「付」へおいでください。

しんじゅく平日・土曜日夜間こども診療室は  
4月8日(水)~30日(木)は  
診察を一時休止しています



### 3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 347,865人(559人減)  
世帯数 220,948世帯(630世帯減)

	日本人	外国人
人口計	305,961人 (3人増)	41,904人 (562人減)
男	153,040人 (47人増)	21,326人 (279人減)
女	152,921人 (44人減)	20,578人 (283人減)