

11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。

予約制のものは10月7日(金)から受け付けます

新型コロナウイルスの状況により変更の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 |
|-----------------------------------|-------|---------------|----------------------------|--|
| はじめて・ここにこ 歯科相談 | 牛込 | 10(木)◎・17(木)★ | 9:00～10:30 | 予約制。むし歯予防等の相談・お口のケアのアドバイス ◎…はじめて歯科相談(1歳児) ★…ここにこ歯科相談(2歳児) |
| | 四谷 | 4(金)◎・25(金)★ | | |
| | 東新宿 | 7(月)◎・14(月)★ | | |
| | 落合 | 8(火)◎・22(火)★ | | |
| もぐもぐ ごっくん 歯科相談 | 牛込 | 10(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 | 7(月) | | |
| 母親学級 | 落合 | 22(火)・29(火) | 13:30～15:30 | 予約制。定員30名、2日制。 1日目:沐浴実習、歯の健康 2日目:分娩の経過・呼吸法、食事の話 |
| 育児相談 | 牛込 | 11(金) | 9:00～10:00 | 個別相談 (おおむね1歳までの乳幼児) |
| | 四谷 | 10(木) | 9:00～11:00 | さくらんぼくらぶ(個別相談) |
| | 東新宿 | 18(金) | 9:00～10:00 | 個別相談 |
| | 落合 | 2(水) | 13:00～14:30 | 個別相談 (おおむね1歳までの乳幼児) |
| すこやか 子ども 発達相談 | 牛込 | 22(火) | 13:40～16:20 | 予約制。小児専門医による発達相談 |
| 育児 (双子の会) | 落合 | 15(火) | 13:30～15:00 | 予約制。子育ての情報交換・交流会 |
| はじめまして 赤ちゃん 応援教室 (産婦クラス) | 牛込 | 25(金)◎ | 13:15～14:15 15:00～16:00 | いずれのクラスも予約制 ◎…産婦クラス グループでのミニ講話・情報交換 (おおむね4か月までのお子さんを 育てているお母さんと赤ちゃん) ★…妊婦クラス 助産師によるお話やストレッチなど (希望者に乳頭チェック有) |
| | 四谷 | 10(木)◎ | | |
| | 東新宿 | 10(木)◎ | | |
| (妊婦クラス) | 落合 | 30(水)◎ | | |
| 離乳食講習会 | 四谷 | 25(金)★ | 13:00～14:00 14:30～15:30 | |
| | 牛込 | 22(火) | 13:00～14:00 14:30～15:30 | 予約制。 おおむね5～6か月児対象。 離乳食の話と調理実演。 |
| | 四谷 | 10(木) | | |
| | 東新宿 | 21(月) | | |
| 落合 | 25(金) | | | |

★★★★★★ 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 | 〒162-0805 矢来町6 |
| 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) |

| 事業名 | 担当 | 日 | 時間 | 内容 |
|-------------------------------------|-----------------|---------------------------|----------------------------|--|
| 1歳児 食事講習会 | 牛込 | 10(木) | 9:00～10:30 | 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 | 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40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) | 13:00～14:30 | |
| | 東新宿 | 2(水) | 9:00～10:30 | |
| | 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 22(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を相談できます。 |
| | 牛込 | 8(火) | 14:15～16:30 | 予約制。精神科医師による思春期～高齢期(認知症を含む)のこころの相談 |
| 精神保健相談 | 四谷 | 25(金) | 14:00～16:15 | 予約制。精神科医師による思春期～高齢期(認知症を含む)のこころの相談 |
| | 東新宿 | 2(水)・16(水) | 13:45～16:00 | |
| | 落合 | 17(木) | 14:00～16:15 | |
| | 依存症相談 | 落合 | 10(木) | |
| うつ専門相談 | 牛込 | 22(火) | 14:15～16:30 | 予約制。精神科医師による個別相談 |
| パーキンソン 体操教室 | 東新宿 | 7(月) | 13:30～14:15 15:00～15:45 | 予約制。パーキンソン病の方とその家族を対象にした運動療法 |
| 訪問指導 | 牛込 | 7(月)・21(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、実技指導や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 | 25(金) | | |
| | 東新宿 | 9(水)・28(月) | | |
| | 落合 | 1(火)・18(金) | | |
| 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。健康診断の結果の見方、食事や健康面、歯周病の予防などを相談できます。 ※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 | 18(金) | 13:00～14:30 | |
| | 東新宿 | 2(水) | 9:00～10:30 | |
| | 落合 | 10(木) | | |

両親学級

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。

日時 11月26日(土)▶午前9時30分～11時、▶午後1時～2時30分(2回とも同じ内容)

会場 東新宿保健センター

問合せ NPO法人助産師みらいSHINJUKU☎080(3710)0361(日曜日、祝日、年末年始を除く午前9時～午後6時)・HP<http://jyosanshi-mirai.org/>

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)
※必ず電話で予約してから受診してください。

東京都医療機関案内サービス
「ひまわり」

☎(5272)0303(24時間)
FAX(5285)8080
HP<https://www.himawari.metro.tokyo.jp/>

区からのお知らせ

新宿区長選挙

投票日時 11月13日(日)午前7時～午後8時

詳しくは、11月5日発行の広報新宿新宿区長選挙特集号でご案内します。

問合せ 区選挙管理委員会事務局(第1分庁舎3階)☎(5273)3740

新宿区公式ホームページの トップページが新しくなりました

トップページ以外のページや、ホームページアドレスは変わっていません。

問合せ 区政情報課広報係(本庁舎3階)☎(5273)4064

区関連・官公署情報

早稲田文化芸術週間2022

コンサート、ライブ、講演会、プレゼント企画など約40の文化・芸術イベントを一斉展開します。詳しくは、早稲田

大学ホームページ「早稲田文化」でご案内しています。

日程 10月10日(祝)～21日(金)

会場 早稲田大学早稲田キャンパス(西早稲田1-6-1)ほか

後援 新宿区

問合せ 早稲田大学文化企画課☎(5272)4783

高田馬場FPフォーラム2022

日時・内容 10月30日(日)▶①午後0時30分～1時30分…セミナー「ミドル世代は、資産運用適齢期!」、▶②午後2時～3時…セミナー「3ステップでつくるマネープラン」、▶③午前11時～午後4時20分…個別相談会(1回50分)

会場 ワイム貸会議室高田馬場(高田馬場1-29-9、TDビル3階)

対象 30代後半～50代

後援 新宿区・金融庁ほか

申込み ▶①②は当日直接、会

場へ、▶③は10月7日(金)から電話で問合せ先へ。問合せ先ホームページ(上二次元コード)HP<https://www.jafp.or.jp/shibu/tokyo/seikatsu/seminar/detail/tokyo/60>

からも申し込みます。先着15組。

問合せ 日本FP協会東京支部☎(5403)9590(月～金曜日午前10時～午後4時)

四谷ひろばスマホ・パソコン講座

日時・内容・定員 ▶①シニアのためのスマホ講座…11月22日(火)・29日(火)午前10時～12時、6名(全2回)

▶②Windows入門…11月4日～25日の金曜日午後1時～3時、6名(全4回)

▶③ワード入門…11月7日～28日の月曜日午前10時～12時、6名(全4回)

▶④エクセル入門…11月2日～23日の水曜日午後1時～3時、6名(全4回)

費用 ▶①は3,000円、▶②～④は各6,000円(いずれも教材費等)

会場・申込み 10月7日(金)～20日(木)に往復はがきに5面記入例のとおり記入し、四谷ひろば「パソコン教室」係(〒160-0004四谷4-20)へ。先着順。申し込みが2名以下の場合中止します。

問合せ 四谷ひろば運営協議会・鈴木☎080(3219)0087

区民のひろば

費用・申込み・問合せ

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

★催し・講座★

◆講演「自治体弁護士とは～役所で働く弁護士の仕事」 11月15日(火)午後2時～4時、角筈区民ホールで。南鷹法律事務所・中澤さゆり弁護士による解説。無料。11月10日(木)までに電話で。先着150名。午前10時～午後4時に東京下水道設備協会・中西☎(3346)3051

◆自由大学100周年記念集会・東京集会 10月30日(日)午前10時～午後5時(受け付けは午前9時30分から)、早稲田大学文学学術院33号館(戸山1)で。長野県上田市に生まれた自由大学から100周年を記念して開催。無料。10月7日(金)～29日(土)に電子メールで。先着100名。早稲田大学文学学術院・村田akikom@waseda.jp