



# 1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12月7日(水)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	12(休)・19(休)★	9:00~10:30	予約制。虫歯予防等の相談・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	6(金)・27(金)★		
	東新宿	16(月)・23(月)★		
	落合	10(火)・17(火)★		
もぐもぐ ごっくん 歯科相談	牛込 東新宿	12(休) 16(月)	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	牛込	19(木)・26(木)	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	13(金)	9:00~10:00	個別相談(おおむね1歳までの乳幼児) さくらんぼくらぶ(個別相談) 個別相談(おおむね1歳までの乳幼児)
	四谷	12(木)	9:00~11:00	
	東新宿	20(金)	9:00~10:00	
	落合	18(木)	13:00~14:30	
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(双子の会)	落合	17(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	27(金)◎	13:15~14:15 15:00~16:00	産婦クラス、妊婦クラス共に予約制 ◎…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	12(木)◎		
	東新宿	19(木)◎		
	落合	25(木)◎		
(妊婦クラス)	四谷	27(金)★	13:00~14:00 14:30~15:30	
離乳食講習会	牛込	24(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
	東新宿	30(月)		
	落合	27(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	FAX(3260)6223	〒162-0805 矢来町6
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)

事業名	担当	日	時間	内容
1歳児 食事講習会	牛込	12(休)	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	6(金)		
	東新宿	16(月)		
	落合	10(火)		
骨粗しょう症 予防検診	牛込	31(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	20(金)		
	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 24(火) 更年期専門	14:00~16:00	予約制。女性の婦人科医などによる個別相談。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。
	牛込	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	23(月)	14:00~16:15		
東新宿	18(木)	13:45~16:00		
落合	12(水)	14:00~16:15		
うつ専門相談	東新宿	13(金)	13:45~16:00	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	16(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
	牛込	16(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、リハビリ等をアドバイス ※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	23(月)			
東新宿	30(月)			
落合	17(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	31(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	20(金)		
	東新宿	11(水)		
	落合	5(木)		

## 両親学級

妊娠している方とパートナーを対象に、赤ちゃんを迎えるための講義を実施します。詳しくは、お問い合わせください。

日時 1月28日(土)午前9時30分~11時・午後1時~2時30分(いずれも同じ内容)

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

## 年に1度の健康チェック(無料)健康診査

●40歳~74歳で区の国民健康保険に加入している方へ  
区の指定医療機関で、問診・身体計測・血圧測定・尿検査・血液検査等が受けられます。受診には健康診査票が必要です。対象等詳しくは、お問い合わせください。  
新宿区ホームページ(右二次元コード)でもご案内しています。  
問合せ 健康づくり課健診係(第2分庁舎分館分室4階) ☎(5273)4207



健康診査票の請求・健康診査に関するお問い合わせはこちら  
新宿区健康診査ご案内センター  
☎0120(025)476 フリーダイヤル  
※1月31日(火)まで(12月29日(木)~1月3日(火)を除く)  
▶月~金曜日午前9時~午後8時、▶土・日曜日、祝日午前9時~午後6時

## 施設

### 大久保特別出張所等区民施設のエレベーター利用中止

●利用中止期間は  
1月9日(祝)~3月29日(水)(予定)  
エレベーター設備改修工事に伴い、上記期間中、利用を中止します。

利用中止期間中は、移動用リフトを使って階段昇降や手荷物運搬の補助等を行います。

移動用リフトでの階段昇降補助は、時間がかかりますが、ご理解・ご協力をお願いします。

また、大久保地域センターをご利用の方は若松地域センター・戸塚地域センター等、大久保図書館をご利用の方は中央図書館等の他施設の利用もご検討ください。

問合せ 大久保特別出張所(大久保2-12-7) ☎(3209)8651

## 人材募集

### 協働支援会議区民委員

対象 区内在住の方、2名(協働推進基金助成金に申請予定の団体に所属している方を除く)

任期 4月から1年間  
活動内容 協働推進基金助成金の事業選定に係る評価ほか

謝礼 会議(年5回程度、原則として月~金曜日に2時間程度)に出席の都度、1万円

選考 ▶1次…作文、▶2次…面接(2月2日(木)午後を予定)

申込み 所定の申込書と「区民の知恵と力を活かした協働のまちづくりについて」がテーマの作文(日本語で800~1,000字)を1月6日(金)までに問合せ先へ直接、お持ちください。募集案内と申込書は問合せ先・特別出張所で配布しています。

問合せ 地域コミュニティ課管理係(本庁舎1階) ☎(5273)3872

## 傍聴できる審議会

### 国民健康保険運営協議会

日時 12月17日(土)午後3時~5時  
会場・申込み 傍聴を希望する方は当日直接、区役所本庁舎5階大会議室へ。  
※本庁舎休日・夜間出入口をご利用ください。また、駐車場は利用できません。

問合せ 医療保険年金課庶務係(本庁舎4階) ☎(5273)3880・FAX(3209)1436

### 環境審議会

日時 12月20日(火)午後2時~4時  
会場・申込み 傍聴を希望する方は当日直接、新宿清掃事務所(下落合2-1-1)へ。  
問合せ 環境対策課環境計画係(本庁舎7階) ☎(5273)3763

## 保健・衛生

### 病態別講演会

YouTubeを利用した講座です。

配信期間 12月19日(月)~23日(金)

対象 区内在住・在勤の方  
内容 心臓病についての講演(講師は井口信雄・榊原記念クリニック院長)

申込み 12月7日(水)~16日(金)に新宿区ホームページ(右上二次元コード)から申し込みます。

問合せ 落合保健センター ☎(3952)7161

### 入れ歯専門歯科医による相談会

時間は1人15分程度。入れ歯の作製・調整等は行いません。

日時 1月13日(金)午後1時30分~4時10分  
対象 区内在住の方、8名

内容 専門医による個別相談(講師は羽村章・日本歯科大学生命歯学部高齢者歯科学教授)

申込み 12月7日(水)から電話で問合せ先へ。先着順。

会場・問合せ 四谷保健センター(四谷三栄町10-16) ☎(3351)5161