

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。

予約制のものは1月17日(火)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	2(木)★・9(木)○	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	3(金)○・24(金)★			
	東新宿	6(月)○・13(月)★			
	落合	14(火)○・21(火)★			
もぐもぐ ごっくん 歯科相談	四谷	3(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	
	落合	14(火)			
母親学級	牛込	4(土)・18(土)	9:30～11:30	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	
	東新宿	15(水)・22(水)			13:30～15:30
育児相談	牛込	10(金)	9:00～10:00	個別相談(おおむね1歳までの乳幼児)	
	四谷	2(木)			9:00～11:00
	東新宿	24(金)			9:00～10:00
	落合	1(水)			13:00～14:30
育児 (双子の会)	落合	21(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	24(金)○	13:15～14:15 15:00～16:00	○…産婦クラス(予約制) 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(予約制) 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	2(木)○			
	東新宿	9(水)○			
	落合	15(水)○			
(妊婦クラス)	四谷	17(金)★	13:00～14:00 14:30～15:30		
離乳食講習会	牛込	21(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	16(木)			
	東新宿	20(月)			
	落合	17(金)			
1歳児 食事講習会	牛込	9(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	3(金)			
	東新宿	6(月)			
	落合	14(火)			

★★★★★★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
骨粗しょう症 予防検診	牛込	28(火)	13:00～14:30	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	17(金)		
	東新宿	1(木)		
	落合	9(木)		
女性の健康 専門相談	女性の健康支援センター(四谷)	3(金) 28(火) 更新期専門	14:00～16:00	予約制。女性の婦人科系等の個別相談。思春期から更年期の女性のからだや婦人科系の症状等を相談できます。
	四谷	16(木)		
精神保健相談	東新宿	8(水)	13:45～16:00	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
依存症相談	牛込	9(木)	14:00～16:15	予約制。精神科医師による個別相談
うつ専門相談	牛込	21(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	6(月)	13:30～14:15	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
			15:00～15:45	
訪問指導	牛込	6(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	10(金)・20(月)		
	東新宿	15(水)・27(月)		
	落合	7(火)		
健康相談 (生活習慣病や 歯周病予防に 関する相談)	牛込	28(火)	13:00～14:30	予約制。16歳以上対象。保健師・管理栄養士・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	17(金)		
	東新宿	1(木)		
	落合	9(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 2月25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 四谷保健センター

問合せ NPO法人助産師みらい
SHINJUKU ☎080(3710)0361(日曜日、祝日等を除く午前9時～午後6時)・
☎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
☎https://www.himawari.metro.tokyo.jp/

傍聴できる 審議会

消防団運営委員会

日時 1月23日(月)午前10時～11時30分
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。
問合せ 危機管理課地域防災係(本庁舎4階) ☎(5273)3874

産業振興会議

日時 1月23日(月)午後6時～8時
会場・申込み 傍聴を希望する方は当日直接、BIZ新宿(区立産業会館、西新宿6-8-2)へ。
問合せ 産業振興課産業振興係 ☎(3344)0701

環境審議会

日時 1月24日(火)午後3時～4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6階第2委員会室へ。
問合せ 環境対策課環境計画係(本庁舎7階) ☎(5273)3763

リサイクル清掃審議会

日時 1月26日(木)午前9時30分～10時30分
会場・申込み 傍聴を希望する方は当日直接、区役所本庁舎6階第3委員会室へ。

問合せ ごみ減量リサイクル課ごみ減量計画係(本庁舎7階) ☎(5273)3318

高齢者保健福祉推進協議会

日時 2月1日(水)午後2時30分～4時30分
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。
問合せ 地域包括ケア推進課地域包括ケア推進係(本庁舎2階) ☎(5273)4193

自転車等駐輪対策協議会

日時 2月6日(月)午前10時～11時30分
会場・申込み 傍聴を希望する方は当日直接、新宿ファーストウエスト(西新宿1-23-7)へ。
問合せ 交通対策課交通企画係(本庁舎7階) ☎(5273)4265

保健・衛生

精神保健講演会

●インターネット・ゲーム依存についての基本的理解とその対応
3月3日(金)～19日(日)にYouTubeで動画配信します。
申込み 3月19日(日)(講師に質問がある方は1月31日(火)まで新宿区ホームページから申し込みます。
問合せ 保健予防課保健相談係(第2分庁舎分館1階) ☎(5273)3862

ペット防災講座

①避難所におけるペットの対応方法
日時 1月28日(土)午後2時～4時
②災害が起こる前に
～飼い主には何が出来るだろうか
日時 2月18日(土)午後2時～3時30分
③ペットと避難所～HUG(避難所運営ゲーム)動物版で対応策を考えよう
日時 3月12日(日)午後1時30分～4時30分
……<①②③共通>……
会場 ▶①③四谷地域センター(内藤町87)、▶②牛込笹荷地域センター(笹荷町15)
対象 ▶①③区内在住で避難所運営に係る方、▶②区内在住の飼い主ほか
持ち物 スリッパ等の室内履き
申込み ▶①1月27日(金)まで、▶②1月17日(火)～2月17日(金)、▶③3月10日(金)までに電話で問合せ先へ。②は先着40名。
問合せ 衛生課管理係(第2分庁舎3階) ☎(5273)3148

初心者向けメンズクッキング

日時 2月7日(火)午前10時～午後1時
対象 区内在住の男性、6名
メニュー 豚肉の洋風照焼き、長芋の梅肉和えほか
申込み 1月17日(火)から電話でファックス(4面記入例のとおり記入)で問合せ先へ。先着順。
会場・問合せ 牛込保健センター

女性のための健康セミナー

配信期間 2月9日(木)～23日(祝)
内容 オンライン講座▶「SRHRIについて知ろう」▶「プレコンセプションケアって、何?」
申込み 2月8日(水)まで新宿区ホームページから申し込みます。
問合せ 女性の健康支援センター

歯科医師による支援者向け講演会

●難病患者の口腔ケアを中心とした口腔衛生・環境管理の重要性と実際
YouTubeで2月14日(火)～28日(火)に動画配信(60分程度)します。
対象 区内在住・在勤の医療・福祉職ほか
申込み 1月17日(火)～2月13日(月)に新宿区ホームページから申し込みます。
問合せ 落合保健センター

料理が好きになる 野菜の料理講座

YouTubeで2月14日(火)まで動画配信(15分程度)します。
対象 区内在住・在勤・在学の方
メニュー タラのラビゴットソースかけ、大根と貝柱のサラダ、ミネストローネ
申込み 2月10日(金)まで新宿区ホームページから申し込みます。
問合せ 健康づくり課健康づくり推進係(第2分庁舎分館分室4階) ☎(5273)3047