

# 7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6月7日(水)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	6(木)★・13(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) ★…にこにこ歯科相談(2歳児)
	四谷	7(金)◎・28(金)★		
	東新宿	3(月)◎・10(月)★		
	落合	11(火)◎・18(火)★		
もぐもぐ ごっくん 歯科相談	牛込	13(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	3(月)		
母親学級	落合	18(火)・25(火)	13:30～15:30	予約制。37週未満の妊婦、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	14(金)	9:00～10:00	個別相談(1歳の誕生日の月末までの乳幼児)
	四谷	6(木)	9:00～11:00	さくらんぼくらぶ(個別相談)
	東新宿	28(金)	9:00～10:00	個別相談
	落合	5(水)	13:00～14:00	個別相談(1歳の誕生日の月末までの乳幼児)
すこやか子ども 発達相談	牛込	25(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	11(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	28(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(生後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。助産師によるお話をストレッチなど(希望者に乳頭チェックあり)
	四谷	6(木)		
	東新宿	20(木)		
	落合	26(水)		
(妊婦クラス)	四谷	21(金)	13:00～14:15 14:45～16:00	
離乳食講習会	牛込	18(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	27(木)		
	東新宿	10(月)		
	落合	7(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	13(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	7(金)		
	東新宿	3(月)		
	落合	11(火)		
骨粗しょう症予防検診	牛込	25(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。300円
	四谷	21(金)		
	東新宿	5(水)		
	落合	6(木)		
女性の健康専門相談	女性の健康支援センター(四谷)	21(金)	14:30～16:30	予約制。女性の婦人科医などの個別相談。思春期～更年期の女性の中から婦人科系の症状、不妊などについて相談できます。
	産婦人科系全般	25(火)	14:00～16:00	
	更年期専門	22(土)不妊専門	14:00～16:15	
	22(土)不妊専門	14:00～16:15		
精神保健相談	牛込	11(火)・25(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)のこのころの相談
	四谷	10(月)	14:00～16:15	
	東新宿	5(水)・19(水)	13:45～16:00	
	落合	20(木)	14:00～16:15	
うつ専門相談	落合	3(月)	14:00～16:15	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	3(月)	13:30～14:30 15:00～16:00	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	3(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実施。 ※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(月)		
	東新宿	12(水)・24(月)		
	落合	4(火)・14(金)		
健康相談(生活習慣病や歯周病予防に関する相談)	牛込	25(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。 ※最近、健康診査を受けた方は、健診結果をお持ちください。
	四谷	21(金)		
	東新宿	5(水)		
	落合	6(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** 7月22日(土)・23日(日)午前9時30分～11時、午後1時～2時30分(4回とも同じ内容)  
**会場** 牛込保健センター  
**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)・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/>

## 施設

### 図書館の休館

特別図書整理のため、下記のとおり休館します。  
**期間** ▶戸山図書館(戸山2-11-101)…6月20日(火)～22日(木)、▶四谷図書館(内藤町87)…6月28日(水)～7月1日(土)  
**問合せ** 中央図書館 ☎(3364)1421

## 人材募集

### 産業振興会議区民委員・事業者委員

●6月9日～30日に募集  
**対象** 6月1日現在、▶区民委員…区内在住・在勤・在学または区内で活動している20歳以上、1名、▶事業者委員…区内で事業を営む20歳以上、2名以内  
**任期** 8月23日から2年間  
**報酬** 会議(年3回程度)に出席の都度、1万円  
**選考方法** ▶1次…作文、▶2次…面接(7月下旬)  
**申込み期間** 6月9日(金)～30日(金)。申し込み方法等詳しくは、募集案内をご覧ください。募集案内は産業振興課で配

布しているほか、新宿区ホームページから取り出せます。

**問合せ** 産業振興課産業振興係(西新宿6-8-2、BIZ新宿4階) ☎(3344)0701

## 保健・衛生

### 調理従事者・食品衛生責任者・食品関係事業者向け講習会

**日時** 6月28日(水)午後2時～4時  
**内容** 講演「最新の食品衛生事情」  
**持ち物** 筆記用具、お持ちの方は食品衛生責任者手帳・実務講習会受講カード  
**会場・申込み** 当日直接、四谷区民ホール(内藤町87)へ。  
**問合せ** 衛生課食品保健係(第2分庁舎3階) ☎(5273)3827

### 今から知っておこう、赤ちゃんのアレルギー(オンライン)

ウェブ会議ツール「Zoom」を利用した講座です。  
**日時** 7月14日(金)、10月6日(金)午後2時～3時30分(いずれも同じ内容)  
**対象** 妊娠している方とご家族ほか、各回50組  
**申込み** 6月7日(水)～前日に電話で問合せ先へ。先着順。新宿区ホームページ(上

二次元コード)からも申し込みます。  
**問合せ** 健康政策課公害保健係(第2分庁舎分館1階) ☎(5273)3048

## 区からのお知らせ

### 区広報番組「しんじゅく情報局」

6月17日(土)は、ケーブルテレビ(ジェイコムチャンネル港・新宿(11チャンネル))での放送時間が下記のとおり変わります。  
**変更後** 午後0時20分～0時25分  
**変更前** 午後4時～4時5分  
※午後10時～10時5分の放送回に変更はありません。  
**問合せ** 区政情報課広報係(本庁舎3階) ☎(5273)4064  
※ケーブルテレビの受信については、ジェイコム東京 ☎0120(999)000へ。

## 区関連・官公署情報

### 四谷ひろばフェス2023

詳しくは、同イベントホームページ(HP <https://www4.hp-ez.com/hp/fes/>)でご案内しています。  
**日時** 6月18日(日)午前10時～午後3時  
**会場** 四谷ひろば(四谷4-20)

**問合せ** 四谷ひろば運営協議会 ☎(3358)9140

### 邦楽鑑賞会に区民50名を招待

**日時** 6月23日(金)午後6時30分～8時30分(午後6時開場)  
**会場・申込み** 当日直接、四谷区民ホール(内藤町87)へ。先着順。  
**後援** 新宿区  
**主催・問合せ** 区邦楽連盟・神令 ☎090(9104)8178

### 四谷ひろばスマホ・パソコン講座

**日時・内容** ▶①スマホ入門…7月5日～26日の水曜日午後1時～3時(全4回)、▶②エクセル入門…7月7日～28日の金曜日午前10時～12時(全4回)  
**会場** 四谷ひろば(四谷4-20)  
**費用** 6,000円(教材費等)  
**申込み** 往復はがきに3面記入例のほか希望の講座(①②の別)を記入し、6月7日(水)～20日(必着)に四谷ひろば「パソコン教室」係(〒160-0004四谷4-20)へ。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・E [npoidn@gmail.com](mailto:npoidn@gmail.com)