

## 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<br>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<br>◎…はじめて歯科相談(1歳児)<br>★…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<br>ごっくん<br>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<br>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<br>赤ちゃん応援<br>教室<br>(産婦クラス) | 牛込  | 28(金)         | 13:15～14:15<br>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)<br>▶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<br>14:45～16:00 |  |
| 離乳食講習会                            | 牛込  | 18(火)         | 13:00～14:00<br>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。<br>※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～更年期の女性からだや婦人科系の症状、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<br>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。<br>※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。<br>※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

講座

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、赤ちゃんアレルギー(オンライン)

講座

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

イベント

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

イベント

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

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名以下の場合は中止します。

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)