

## 9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8月7日(月)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	7(木)★・14(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	1(金)◎・29(金)★		
	東新宿	4(月)◎・11(月)★		
	落合	12(火)◎・19(火)★		
もぐもぐ ごっくん 歯科相談	牛込	14(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の相談
東新宿	4(月)			
母親学級	四谷	21(木)・28(木)	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	8(金)	9:00～10:00	個別相談 (1歳の誕生日の月末までの乳幼児) さくらんぼくらぶ(個別相談)
	四谷	7(木)	9:00～11:00	
	東新宿	15(金)	9:00～10:00	
	落合	6(木)	13:00～14:00	
すこやか 子ども 発達相談	牛込	26(火)	13:40～16:20	予約制。 小児専門医による発達相談
はじめまして 赤ちゃん応援 教室 (産婦クラス)	牛込	29(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。助産師によるお話やストレッチなど(希望者に乳頭チェックあり)
	四谷	7(木)		
	東新宿	21(木)		
	落合	27(水)		
(妊婦クラス)	四谷	29(金)	13:00～14:15 14:45～16:00	
離乳食講習会	牛込	19(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	7(木)		
	東新宿	11(月)		
	落合	8(金)		
1歳児食事 講習会	牛込	14(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	1(金)		
	東新宿	4(月)		
	落合	12(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 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
骨粗しょう症 予防検診	牛込	26(火)	9:00～10:30	予約制。20歳以上の方対象(1年度に1回。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50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	22(金)		
	東新宿	6(木)		
	落合	7(木)		
女性の健康 専門相談	女性の健康支援センター(四谷)	15(金)産婦人科系全般	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、不妊などを相談できます。
		26(火)更年期専門	14:00～16:00	
		16(土)不妊専門	14:00～16:15	
		16(土)不妊専門	14:00～16:15	
精神保健相談	牛込	12(火)・26(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	28(木)	14:00～16:15	
	東新宿	6(木)	13:45～16:00	
	落合	14(木)	14:00～16:15	
うつ専門相談	四谷	11(月)	14:00～16:15	予約制。精神科医師による個別相談
	東新宿	27(水)	13:45～16:00	
パーキンソン 体操教室	東新宿	4(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
		4(月)		
訪問指導	牛込	4(月)	13:30～15:30	予約制。理学療法士・作業療法士の自宅訪問による実技指導、リハビリ等のアドバイス ※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	8(金)		
	東新宿	25(月)		
	落合	5(火)・15(金)		
健康相談 (生活習慣病や 歯周病予防に 関する相談)	牛込	26(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	22(金)		
	東新宿	6(木)		
	落合	7(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 9月16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/>

## 新型コロナ(COVID-19)の相談・問合せ

- 新型コロナに関するかかりつけ医のいない方向けの医療機関案内、自宅療養者向けの健康相談、不安がある方向けの一般相談等
- ▶東京都新型コロナ相談センター☎0120(670)440(24時間/土・日曜日、祝日も対応)  
※対応言語…日・英・中・韓・ベトナム・タガログ・ネパール・ミャンマー・タイ・フランス・ポルトガル・スペイン
- 新型コロナに関する一般的な相談(後遺症の相談含む)
- ▶新宿区新型コロナウイルス電話相談センター☎(5273)3836(土・日曜日、祝日等を除く午前9時～午後5時)・FAX(5273)3820
- ワクチン接種予約、接種券の発送、ワクチン接種証明書の発行等
- ▶新宿区新型コロナウイルスワクチン接種コールセンター☎(4333)8907(午前8時30分～午後7時)・FAX050(3852)1343(聴覚に障害がある方等向け)

### 新型コロナ(COVID-19)の各種相談はこちら

左記のほか、経済支援等の各種問合せ先を紹介しています。

HPで詳しく



新宿区ホームページは、外国語でも閲覧できます。

## 保健・衛生



### 神経難病講演会



日時 9月5日(火)午後2時～4時  
対象 多発性硬化症、視神経脊髄炎スペクトラム障害など神経難病と診断されている方とその家族ほか、30名  
講師 中原仁(慶應義塾大学医学部神経内科教授)  
申込み 8月7日(月)から電話かファックス(7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(矢来町6)☎(3260)6231・FAX(3260)6223

### 乳がん体験者の会「るびなす」



日時 9月12日(火)午後2時～4時  
対象 区内在住・在勤・在学で乳がんを経験した方  
内容 大人の塗り絵、交流会  
申込み 8月7日(月)～9月11日(月)に電話で問合せ先へ。  
会場・問合せ 四谷保健センター(四谷三栄町10-16)☎(3351)5161

### 100年長生き食



食生活の改善、食事のバランスを確認したい方向けの講話です。試食もあり



ます。  
日時 9月13日(水)午後1時30分～3時30分  
対象 区内在住の方、30名  
講師 森由香子(管理栄養士)  
申込み 8月7日(月)～9月11日(月)に電話または直接、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

### 精神保健講演会



●統合失調症の知識と向き合い方  
YouTubeで動画配信します。申込者へ後日、動画サイトのURLを送付します。  
配信期間 9月19日(火)～10月22日(日)  
対象 区内在住・在勤・在学の方

講師 山澤涼子(大泉病院精神科医師)  
申込み 10月22日(日)(講師への質問がある方は8月24日(木)まで新宿区ホームページ(右二次元コード)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



### はがき・ファックス等の記入例

#### 講座・催し等の申し込み

※往復はがきは、各記事で指定がある場合のみ。  
※費用の記載のないものは、原則無料。  
※電子メールは、件名に講座・催し名を記入。

- ①講座・催し名
- ②〒・住所
- ③氏名(ふりがな)
- ④電話番号  
(往復はがきの場合は、返信用にも住所・氏名)