



10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9月7日(木)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	5(木)★・12(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	6(金)◎・27(金)★		
	東新宿	2(月)◎・16(月)★		
	落合	17(火)◎・31(火)★		
もぐもぐ ごっくん 歯科相談	四谷	6(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の相談
	落合	17(火)		
母親学級	牛込	7(土)・14(土)	9:30~11:30	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
	東新宿	18(水)・25(水)	13:30~15:30	
育児相談	牛込	13(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	5(木)	9:00~11:00	
	東新宿	20(金)	9:00~10:00	
	落合	4(水)	13:00~14:00	
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…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	5(木)		
	東新宿	12(水)		
	落合	25(火)		
(妊婦クラス)	四谷	27(金)	13:00~14:15 14:45~16:00	
離乳食講習会	牛込	17(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	19(木)		
	東新宿	23(月)		
	落合	13(金)		
1歳児食事 講習会	牛込	12(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	6(金)		
	東新宿	2(月)		
	落合	17(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	24(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	20(金)		
	東新宿	4(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)	20(金) 産婦人科系全般	17:30~19:30	予約制。女性の婦人科医などの個別相談。思春期~更年期の女性のからだや婦人科系の症状、不妊などを相談できます。 ※オンライン申し込みも受け付けています。
		24(火) 更年期専門	14:00~16:00	
精神保健相談	牛込	10(火)・24(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	16(月)	13:45~16:00	
	落合	5(木)	14:00~16:15	
うつ専門相談	落合	12(木)	14:00~16:15	予約制。精神科医師による個別相談
訪問指導	牛込	2(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	6(金)・16(月)		
	東新宿	11(水)		
	落合	3(火)		
健康相談 (生活習慣病や 歯周病予防に 関する相談)	牛込	24(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	20(金)		
	東新宿	4(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、沐浴実習やパパの妊婦体験、赤ちゃんを迎えるための講義があります。申し込み方法等詳しくは、お問い合わせください。

日時 10月21日(土)・22日(日)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 落合保健センター

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サービス
「ひまわり」

☎(5272)0303(24時間)

FAX(5285)8080

🌐https://www.himawari.metro.tokyo.jp/



9月20日~26日は 動物愛護週間

人と動物のより良い関係を目指して

この機会に、動物(ペット)との上手な付き合い方を考えてみませんか。

問合せ 衛生課管理係(第2分庁舎3階) ☎(5273)3148

🐾 ペットを飼おうと考えている方へ

- ペットを飼う前にご確認ください
- ▶「ペット可」の住宅に住んでいる、▶毎日必ず世話ができる、▶排せつ物の片付け、防音対策、しつけなど、近隣に迷惑をかけないよう配慮できる、▶ペットの一生にかかる費用を考えている、▶終生飼うことができる

🐾 猫を飼うときのルール

- ▶屋内飼育をする、▶去勢・不妊手術をする、▶首輪やマイクロチップで身元を表示する、▶捨てない

●地域猫対策

地域猫対策は、地域住民・保健所・ボランティア等が一体となって進めています。

去勢・不妊手術で猫が増えないようにするほか、地域にお住まいの方の理解と協力を得た上で、決まった時間に餌やりと清掃をし、不衛生な状態や、糞尿の被害を減らしています。



🐾 犬を飼うときのルールとマナー

- 飼い主の義務を果たしましょう
- 登録と狂犬病予防注射が法律で義務付けられています。

●犬の登録

▶マイクロチップ未装着の犬の場合

衛生課か特別出張所で登録手続きをお願いします。

▶マイクロチップを装着した犬の場合

所有者情報を環境省データベースに登録してください。環境省データベースに登録していない場合、衛生課か特別出張所で登録手続きが必要です。

●毎年1回の狂犬病予防注射

毎年4月ごろ、区に登録がある犬の飼い主に予防注射のお知らせを送付しています。4月~6月に動物病院で予防注射を受けた後、獣医師が発行した予防注射済みの証明書を衛生課か特別出張所に提出してください。予防注射済票をお渡しします。

●犬の散歩で気を付けること

- ▶必ずリードでつなぎ、とっさの動きに対応できるよう短く持つ、▶トイレは散歩の前に家で済ませ、散歩時は排せつ物の処理のため、水・ビニール袋・ティッシュを持ち歩く

災害時の動物救護

●避難所での動物救護

避難所内に動物専用の避難場所を設置し、飼い主で構成される「動物救護部」が世話をします。負傷した動物は、原則として飼い主が近隣の動物病院等で治療を受けさせます。

●災害時に備えた備蓄を

5日分程度の食料や水のほか、トイレ用品、ケージ、リード、ペットの写真、犬は鑑札と狂犬病予防注射済票、猫は迷子札などを準備しましょう。

動物由来感染症にご注意を

代表的な「狂犬病」は、ウイルスに感染した犬等にかまれることで感染し、発症するとほぼ100%の確率で死亡します。

海外では不用意に動物に近づくことは避け、かまれた場合は、すぐに医療機関を受診してください。

動物愛護週間パネル展

当日直接、区役所第1分庁舎1階へおいでください。

期間 9月11日(月)~22日(金)

困ったらすぐに相談を

◆ペットと暮らすシニア世代の方へ

急な入院等に備え、一時的に世話を願うペットシッターや相談する動物病院を探しておきましょう。

◆多頭飼育崩壊を防ぐために

飼い主の方は、日頃から動物病院など、相談先を確保しましょう。ご自身の周りで多頭飼育問題が起きていられると思われる場合、問合せ先へご相談ください。

ペットなんでも相談を ご利用ください

詳しくは、新宿区ホームページ(右二次元コード)をご覧ください。

