

11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10月10日(火)から受け付けます

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。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) ★…ここにこ歯科相談(2歳児)
	四谷	10(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	牛込	9(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	6(月)			
母親学級	落合	21(火)・28(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	17(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	9(木)	9:00～11:00	
	東新宿	24(金)	9:00～10:00	
	落合	1(木)	13:00～14:00	
すこやか子ども 発達相談	牛込	28(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	24(金)○	13:15～14:15 15:00～16:00	産婦・妊婦クラスいずれも予約制 ○…産婦クラス 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 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	9(木)○		
	東新宿	16(木)○		
	落合	22(木)○		
(妊婦クラス)	四谷	10(金)★	13:00～14:15 14:45～16:00	
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	30(木)		
	東新宿	20(月)		
	落合	10(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	10(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	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
※落合保健センターのエレベーターは11月22日(水)～12月27日(水)休止します。			
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	28(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	17(金)	13:00～14:30	
	東新宿	8(木)	9:00～10:30	
	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)	10(金)①	14:30～16:30	(以下①産婦人科系全般、②更年期専門、③不妊専門、④不妊ピア・カウンセラーによる相談共通) 予約制。女性の婦人科医などの個別相談。思春期から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。 ※オンライン申し込みも受け付けています。
		28(火)②	14:00～16:00	
		25(土)③	14:00～16:15	
		25(土)④	14:00～15:30	
精神保健相談	牛込	14(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	24(金)	14:00～16:15	
	東新宿	1(木)・29(火)	13:45～16:00	
	落合	9(木)	14:00～16:15	
依存症相談	落合	20(月)	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	28(火)	14:15～16:30	
パーキンソン 体操教室	東新宿	6(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	6(月)・20(月)	13:30～15:30	予約制。理学療法士・作業療法士の自宅を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	24(金)		
	東新宿	8(木)・27(月)		
	落合	7(火)・17(金)		
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)	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。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)	13:00～14:30	
	東新宿	8(木)	9:00～10:30	
	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、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 11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 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/>

区関連・官公署情報

舞台「My Boy Jack」 イベント

上演時間はお問い合わせください。
日程 10月7日(土)～22日(日)
費用 ▶区内在住の方…9,300円(区内在住であることを確認できる運転免許証等が必要)、▶一般…9,800円
後援 新宿区
会場・申込み 当日直接、紀伊國屋ザンシアター TAKASHIMAYA(渋谷区千駄ヶ谷5-24-2)へ(チケットは各開演45分前から販売開始)。
問合せ サンライズプロモーション東京 ☎0570(00)3337(月～金曜日正午～午後3時)

市民とNPOの交流サロン イベント

ウェブ会議ツール「Zoom」を利用したオンラインイベントです。
日時 10月12日(木)午後6時45分～8時45分
内容 児童養護施設の現状と退所後の

ケア活動から学ぶ社会的養護の実態の紹介(語り手はNPO法人夢の宝箱)
申込み 10月12日(木)午後5時45分まで新宿NPO協働推進センターホームページ <https://snponet.net/alternatingcurrent/salon/>から申し込みます。
問合せ 新宿NPOネットワーク協議会事務局 ☎(5206)6527

講演会「どうなる社会保障」 講座

オンライン受講もできます。
日時 10月21日(土)午後2時～4時
会場 新宿消費生活センター一館(高田馬場1-32-10)
対象 区内在住・在勤・在学の方、会場受講は30名
費用 500円(資料代)
後援 新宿区
申込み 電話かファックス・電子メール(6面記入例のほか受講方法(会場・オンラインの別)、お持ちの方は電子メールアドレスを記入)で10月7日(土)～14日(土)に問合せ先へ。会場受講は先着順。
主催・問合せ NPO法人建築ネットワー

クセンター ☎(6457)3178・FAX(6457)3179・E kenchiku@d2.dion.ne.jp

区レクリエーションフォーラム 2023 イベント

障害のある方との交流を目指して、講演やレクリエーションを行います。
日時 10月28日(土)午前10時～午後4時
会場 新宿コズミックセンター(大久保3-1-2)
対象 18歳以上、40名
費用 1,000円(資料代、保険料)
後援 新宿区
申込み はがきかファックスに6面記入例のほか年齢を記入し、10月24日(必着)までに問合せ先へ。応募者多数の場合は抽選し、落選者にのみ連絡します。
問合せ 新宿区レクリエーション協会・金子(〒161-0032中落合3-11-9) ☎・FAX(3565)0120

四谷ひろばスマホ・パソコン講座 講座

日時・内容 ▶①シニアのためのスマホ

相談…11月14日(火)・28日(火)午後1時～3時、全2回、▶②Windows入門…11月1日～22日の水曜日午後1時～3時、全4回、▶③ネット活用入門…11月10日～24日の金曜日午後1時～3時、全3回
費用 ▶①3,000円、▶②6,000円、▶③4,500円(教材費等)
会場・申込み 往復はがきに6面記入例のほか希望講座(①②③の別)を記入し、10月7日(土)～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名以下の場合には中止します。
問合せ 四谷ひろば運営協議会・鈴木 ☎080(3219)0087

相続登記の申請が義務化されます

令和6年4月1日から相続等により不動産の取得を知ってから、3年以内に登記を申請しなければなりません。正当な理由なく違反した場合、10万円以下の過料が科される場合があります。
問合せ 司法書士会相続登記相談センター ☎0120(13)7832