



2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1月17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	1(木)★・8(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	2(金)◎・16(金)★		
	東新宿	5(月)◎・19(月)★		
	落合	20(火)◎・27(火)★		
もぐもぐ ごっくん 歯科相談	四谷	2(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	20(火)		
母親学級	四谷	22(木)・29(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
	東新宿	3(土)・10(土)	9:30~11:30	
育児相談	牛込	9(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	1(木)	9:00~11:00	
	東新宿	16(金)	9:00~10:00	
	落合	7(水)	13:00~14:00	
育児 (双子の会)	落合	20(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	16(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	1(木)		
	東新宿	8(木)		
	落合	21(水)		
(妊婦クラス)	四谷	2(金)	13:00~14:15 14:45~16:00	
離乳食講習会	牛込	20(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	15(木)		
	東新宿	19(月)		
	落合	9(金)		
1歳児食事 講習会	牛込	8(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	2(金)		
	東新宿	5(月)		
	落合	20(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	27(火)	13:00~14:30	予約制。20歳以上対象(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
	東新宿	14(水)	9:00~10:30	
	落合	8(木)		
女性の健康 専門相談	女性の健康支援センター(四谷)	9(金) 産婦人科系全般	14:30~16:30	予約制。女性の産婦人科医師などの個別相談。思春期~更年期の女性のからだや婦人科系の症状、妊娠や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。
		27(火) 更年期専門	14:00~16:00	
精神保健相談	四谷	16(金)	14:00~16:15	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
	東新宿	14(水)	13:45~16:00	
	落合	1(木)	14:00~16:15	
		22(木)	9:15~11:30	
依存症相談	牛込	19(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	13(火)	14:15~16:30	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	5(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	5(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	9(金)・19(月)		
	東新宿	14(水)・26(月)		
	落合	6(火)		
健康相談 (生活習慣病や 歯周病予防に 関する相談)	牛込	27(火)	13:00~14:30	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。
	東新宿	14(水)	9:00~10:30	
	落合	8(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 2月24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) <http://jyosanshi-mirai.org/>

土曜日夜間や日曜日・祝日等に急病になったら

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/>

保健・衛生



料理が好きになる 野菜の料理講座(第6回)



●世界の料理を楽しむメニュー

YouTubeで動画配信します(20分程度)。申込者には後日、動画サイトのURLとレシピを送信します。



期間 2月14日(木)まで

対象 区内在住・在勤・在学の方

メニュー タラのパベ、カタラン風サラダ、ミネストローネ

申込み 2月10日(土)まで新宿区ホームページ(右上二次元コード)から申し込みます。

問合せ 健康づくり課健康づくり推進係(第2分庁舎分館分室4階) ☎(5273)3047

神経難病のリハビリテーションと 支援者のためのセルフケア



日時 2月8日(木)午後6時~8時

会場 落合第一地域センター(下落合4-6-7)

対象 区内在住・在勤の医療・福祉職の方と難病の方のご家族ほか、30名

内容 理学療法士による実技を交えた講演

申込み 1月17日(水)から電話かファックス(5面記入例のとおり記入)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 落合保健センター

ペット防災講座



日時 ▶①2月10日(土)午後2時~4時15分、▶②2月17日(土)午後1時30分~4時30分

会場 ▶①牛込笹筒地域センター(笹筒町15)、▶②四谷地域センター(内藤町87)

内容 ▶①講座「災害からペットを守るために」[過去の災害を教訓に~慌てない!ペットの命も守って一緒に生きよう]、▶②講座・ワークショップ「ペットと避難所~ペット避難所運営ゲーム(ペット版HUG)でペット同行避難について考えてみよう」

持ち物 スリッパ等の室内履き

申込み ▶①は2月8日(木)まで、▶②は2月15日(木)までに電話で問合せ先へ。①は先着40名、②は先着50名。新宿区ホームページ(右二次元コード)からも申し込みます。



問合せ 衛生課管理係(第2分庁舎3階) ☎(5273)3148

しんじゅく難病サロン



日時 2月14日(水)午後2時~3時30分
対象 区内在住・在勤・在学で難病を抱えている方とその介護者・ご家族
内容 交流会、ヨガ講師によるストレッチ

申込み 事前に電話かファックス(5面記入例のとおり記入)で問合せ先へ。
会場・問合せ 落合保健センター

ママ向け親子運動プログラム



赤ちゃんと一緒にできる、効果的な運動の仕方を学べます。

日時 2月16日(金)午後2時~3時30分
会場 落合第一地域センター(下落合4-6-7)

対象 区内在住の乳児(はじめてのお子さんで、生後4か月~1歳未満)と母親、25組50名

持ち物 飲み物、汗ふきタオル、バスタオル

申込み 1月17日(水)から電話かファックス(5面記入例のとおり記入)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 落合保健センター

