



3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2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 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)◎・22(金)★		
	東新宿	4(月)◎・11(月)★		
	落合	19(火)◎・26(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	落合	5(火)・12(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 個別相談 (1歳の誕生日の月末までの乳幼児)
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)
	四谷	14(木)	9:00~11:00	
	東新宿	22(金)	9:00~10:00	
	落合	6(水)	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	22(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	14(木)		
	東新宿	7(木)		
	落合	13(水)		
(妊婦クラス)	四谷	15(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	14(木)		
	東新宿	18(月)		
	落合	15(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	19(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	26(火)	9:00~10:30	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
	四谷	15(金)		
	東新宿	13(水)		
	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。女性の産婦人科医師などの個別相談。思春期~更年期の女性からだや婦人科系の症状、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。
		26(火) 更年期専門	14:00~16:00	
		23(土) 不妊専門	14:00~16:15	
		23(土) 不妊ピア・カウンセラーによる相談	14:00~15:30	
精神保健相談	牛込	12(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	22(金)	14:00~16:15	
	東新宿	6(水)・18(月)	13:45~16:00	
うつ専門相談	落合	4(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	4(月)	13:30~14:30	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
			15:00~16:00	
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	11(月)		
	東新宿	6(水)・25(月)		
	落合	5(火)・22(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	15(金)		
	東新宿	13(水)		
	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、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 3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 四谷保健センター

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 <https://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
HP <https://www.himawari.metro.tokyo.jp/>

野菜に首ったけ!

毎月8日はしんじゆく野菜の日

~1日に必要な野菜は350g

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

皮まで食べよう!

大根と油揚げと鮭の塩こうじ炒め

今が旬のダイコンを使った料理です。切り干し大根でも代用できます。鮭と塩こうじの旨味とみりんの甘味がちょうどよく、栄養満点な一品です。この料理1人分で約120gの野菜がとれます。

◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ 作り方 ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇

材料(2人分)

- ▶ダイコン…… 250g
- ▶油揚げ……… 1.5枚
- ▶鮭(甘口)…… 1切れ
- ▶ごま油…… 大さじ1.5
- ▶みりん……… 大さじ2
- ▶塩こうじ…… 小さじ2
- ▶しょうゆ 小さじ1/2
- ▶大葉……… お好み

- ▶ダイコンは少し厚めに皮を剥き、マッチ棒より少し細いくらいの千切りにする。皮も同様に千切りにする。
- ▶油揚げは熱湯をかけて油抜きをし、横半分にしてから、1cm幅に切る。
- ▶鮭は魚焼きグリルで焼き、骨が入らないように注意して身をほぐす(鮭の皮も入れる場合は、油揚げくらいの大きさに切る)。
- ▶フライパンにごま油をひき、②を入れ、強火で炒める。少し焦げ目がついたら①を入れ、しんなりするまで炒める。
- ▶④に③とみりんを入れ、混ぜ合わせる。アルコールが飛んだら、塩こうじとしょうゆを加え、弱火で1分程度炒める。
- ▶お皿に盛り付け、お好みで大葉の千切りを上添える。
(レシピ提供/区食育ボランティア・大貫奈美子)

2月のレシピ



区民のひろば

¥費用・申申込み・問問合せ

この欄は区民の方相互の情報交換の場です。

問合せ 区政情報課広報係(本庁舎3階) ☎(5273)4064・☎(5272)5500

★催し・講座★

◆楽譜点訳講習会 3月2日(土)から毎週土曜日午前10時~12時、東京ボランティア・市民活動センター(神楽河岸)で。パソコンで楽譜を点訳。¥10回3,000円。申2月29日(木)までに電話で。問楽譜点訳の会「星」・石川 ☎090(5411)9166

★サークル紹介・会員募集★

◆混声合唱 毎月第2・第4日曜日午後1時から、北新宿生涯学習館で。¥月3,000円。問中央合唱団「記念」・高橋 ☎090(3695)1773