



# 4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3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・ ここにこ 歯科相談	牛込	4(木)★・11(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	5(金)◎・26(金)★		
	東新宿	8(月)◎・15(月)★		
	落合	9(火)◎・16(火)★		
もぐもぐ ごっくん 歯科相談	四谷	5(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	9(火)		
母親学級	牛込	18(木)・25(木)	13:30~16:00	予約制。37週未満の妊婦、30名。2日制。
	四谷	13(土)・20(土)	9:30~12:00	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	12(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	4(木)	9:00~11:00	さくらんぼくらぶ(個別相談)
	東新宿	26(金)	9:00~10:00	個別相談 (1歳の誕生日の月末までの乳幼児)
	落合	10(水)	13:00~14:00	個別相談 (1歳の誕生日の月末までの乳幼児)
育児 (双子の会)	落合	23(火)	13:30~15:00	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	26(金)	13:30~15:30	▶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	11(木)		
	東新宿	18(木)		
	落合	17(水)		
(妊婦クラス)	四谷	11(木)		
離乳食講習会	牛込	16(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	18(木)		
	東新宿	15(月)		
	落合	12(金)		

## ★★★★★★ 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
1歳児食事講習会	牛込	11(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	5(金)		
	東新宿	8(月)		
	落合	9(火)		
骨粗しょう症 予防検診	牛込	23(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	19(金)		
	東新宿	3(水)		
	落合	4(木)		
女性の健康 専門相談	女性の健康支援センター(四谷)	12(金) 産婦人科全般	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。
	23(火) 更年期専門	14:00~16:00		
精神保健相談	牛込	9(火)・23(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)のこころの相談
	四谷	15(月)	14:00~16:15	
	東新宿	2(火)・24(水)	13:45~16:00	
	落合	11(木)	14:00~16:15	
パーキンソン 体操教室	東新宿	8(月)	13:30~15:00	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	8(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(月)		
	東新宿	17(水)		
	落合	16(火)		
健康相談 (生活習慣病や 歯周病予防に 関する相談)	牛込	23(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	19(金)		
	東新宿	3(水)		
	落合	4(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、4月1日(月)から新宿区ホームページ(右二次元コード)等でご案内します。

日時 4月27日(土)午前9時30分~12時、午後1時~3時30分(2回とも同じ内容)

会場 落合保健センター



## 夜間にお子さんが急病になったら

しんじゅく夜間こども診療室

(戸山1-21-1、国立国際医療研究センター病院内) ☎・☎(6228)0713

診療時間(小児科) ▶月~金曜日…午後7時~10時、  
▶土・日曜日、祝日等…午後6時~10時(受け付けは午後9時30分まで)

※保険証等をお持ちください。できるだけ事前に電話で症状を伝えてから受診してください。

休日・夜間等の医療機関のご案内  
東京都医療機関案内サービス

「ひまわり」

☎(5272)0303(24時間)

☎(5285)8080

🌐https://www.himawari.metro.tokyo.jp/

## 宝塚大学の学生が制作した健康づくりポスターを展示しています

地域連携の取り組みの一環で、宝塚大学東京メディア芸術学部1年生の皆さんが制作した健康づくりがテーマのポスターを展示しています。

大学との連携について詳しくは、お問い合わせください。

※区と同学部は、平成29年に区民の健康づくりの推進を目的に協定を締結し、相互に協力した取り組みを行っています。

展示期間 3月14日(木)まで

会場 新宿スポーツセンター(大久保3-5-1)

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)3494



昨年度の展示の様子

## 健康イベントにご参加ください

### 楽しく学べる食育セミナー

●子どもの未来を「食育」で! 親子での参加もできます。

日時 3月15日(金)午後1時30分~3時30分

会場 落合第一地域センター(下落合4-6-7)

対象 0歳~5歳児の育児に関わる方、30名

内容 イースターエッグ作り、食育についての講話

申込み 3月7日(木)~14日(木)に電話で問合せ先へ。先着順。新宿区ホームページ(右上二次元コード)からも申し込みます。

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



### いきいきウォーク新宿

●新宿区銭湯めぐり

日時・集合場所等 3月22日(金)午前10時に大久保スポーツプラザ(大久保3-7-42)集合、午後1時ごろJR高田馬場駅で解散

内容 初心者向けの歩き方教室と約5kmのウォーキング

持ち物 運動靴、両手が自由になるバッグ、飲み物。動きやすい服装でおいでください。

申込み 3月7日(木)~21日(木)に電話かファックス(7面記入例のほか年齢を記入)で問合せ先へ。先着30名。

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)3494・☎(5273)3930