

6月の保健センター等の教室・相談

母子関係の事業に参加されるときは、母子健康手帳をお持ちください。

予約制のものは5月7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	6(木)★・13(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	7(金)◎・28(金)★		
	東新宿	3(月)◎・10(月)★		
	落合	11(火)◎・25(火)★		
もぐもぐごっくん 歯科相談	四谷	7(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	11(火)			
母親学級	牛込	1(土)・8(土)	9:30~12:00	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
	四谷	20(木)・27(木)	13:30~16:00	
育児相談	牛込	14(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) 個別相談(1歳の誕生日の月末までの乳幼児)
	四谷	6(木)	9:00~11:00	
	東新宿	28(金)	9:00~10:00	
	落合	5(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	28(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	6(木)		
	東新宿	13(木)		
	落合	12(水)		
(妊婦クラス)	四谷	6(木)		
離乳食講習会	牛込	18(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	20(木)		
	東新宿	17(月)		
	落合	14(金)		
1歳児食事講習会	牛込	13(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 ※上記◎のはじめて歯科相談と同時開催。
	四谷	7(金)		
	東新宿	3(月)		
	落合	11(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
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	25(火)	9:00~10:30	予約制。20歳以上対象(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	21(金)		
	東新宿	5(水)	13:00~14:30	
	落合	6(木)	9:00~10:30	
女性の健康 専門相談	女性の健康支援センター(四谷)	15(土)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。思春期から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。
	25(火)更年期専門	14:00~16:00		
精神保健相談	牛込	11(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)のころの相談
	四谷	24(月)	14:00~16:15	
	東新宿	3(月)	9:15~11:30	
	落合	17(月)	13:45~16:00	
うつ専門相談	牛込	25(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	3(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	3(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	7(金)・17(月)		
	東新宿	12(水)・24(月)		
	落合	4(火)		
健康相談(生活習慣病や歯周病予防に関する相談)	牛込	25(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	21(金)		
	東新宿	5(水)	13:00~14:30	
	落合	6(木)	9:00~10:30	

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話を実施します。申し込み方法等詳しくは、お問い合わせください。

日時 6月22日(土)午前9時30分~12時、午後1時~3時30分(いずれも同じ内容)

会場 東新宿保健センター

問合せ (株)メディカル・コンシェルジュ ☎080(4818)7222(日曜日、祝日等を除く午前9時~午後6時)・🌐https://medical.webcas.net/form/pub/papamama/20244



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

●医療情報ネット(ナビイ)

(右二次元コード。🌐https://

www.iryuu.teikyouseido.

mhlw.go.jp)



保健・衛生



区民医療公開講座



●認知症の予防と新しい治療薬

日時 5月25日(土)午後2時~3時(午後1時開場)

会場 牛込笹塚区民ホール(笹塚町15)

対象 区内在住・在勤・在学の方、300名

内容 認知症の基礎知識、予防方法、新しい治療薬ほか

講師 文鐘玉(右写真。慶應義塾大学医学部精神・神経科特任教授)

共催 新宿区医師会

申込み 当日直接、会場へ。先着順。

問合せ ▶新宿区医師会 ☎(3208)2301

▶健康政策課健康企画係(第2分庁舎分館1階) ☎(5273)3024



双子の会ミニプログラム



日時 6月1日(土)午後1時30分~3時30分

対象 双子など多胎児を子育て中・妊娠中の方、10組

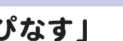
内容 助産師による健やかヨガ、ミニ講話・交流会、小物づくり

講師 大坪三保子(マタニティヨガインストラクター)、北七子(双子の母)

申込み 5月7日(火)から電話で問合せ先へ。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。先着順。託児あり。

会場・問合せ 落合保健センター

乳がん体験者の会「るびなす」



乳がん体験者が互いに体験や療養について情報共有し、気持ちを分かち合うための会を定期的に開催しています。動きやすい服装でおいでください。詳しくは、新宿区ホームページ(右上二次元コード)をご覧ください。

日時 6月5日(水)午後2時~4時

対象 区内在住・在勤・在学で乳がんを体験した方

内容 ヨガ、交流会

講師 栗木登志子(こころとからだクリニックヨガ講師)

持ち物 飲み物、タオル

申込み 5月8日(水)~6月4日(火)に電話で問合せ先へ。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。

会場・問合せ 四谷保健センター



膠原病講演会



●膠原病と上手につき合う!

~リハビリテーションの秘訣

日時 6月19日(水)午後2時~4時

対象 全身性エリテマトーデス、シェーグレン症候群、関節リウマチなど膠原病と診断されている方とその家族ほか、30名

内容 理学療法士による講演会

講師 安田耕平(帝京科学大学講師)

申込み 5月7日(火)から電話でファックス



(7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(左下二次元コード)からも申し込みます。

会場・問合せ 牛込保健センター

おじいさま・おばあさま学級



日時 6月26日(水)午後1時30分~3時30分

対象 もうすぐお孫さんを迎える方、孫育て中の方、20名

内容 沐浴実習、妊娠~出産の流れや離乳食等に関する講演ほか

申込み 5月7日(火)から電話で問合せ先へ。先着順。

会場・問合せ 落合保健センター

はがき・ファックス等の記入例

講座・催し等の申し込み

※復元はがきは、各記事で指定がある場合のみ。
※費用の記載のないものは、原則無料。
※電子メールは、件名に講座・催し名を記入。

①講座・催し名
②〒・住所
③氏名(ふりがな)
④電話番号
(往復はがきの場合は、返信用にも住所・氏名)