広報新宿

健康支援センター

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日災から受け付けます

事業名	担当	В	時間	内容
はじめて・ にこにこ 歯科相談	牛込	6(休)★・13(休)◎	9:00~10:30	予約制。むし歯予防等の相談・お□ 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	7億◎・28億★		
	東新宿	3仴)◎・10仴)★		
	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(以)		
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
	四谷	20休・27休	13:30~16:00	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	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)
	四谷	6休)	9:00~11:00	さくらんぼくらぶ(個別相談)
	東新宿	28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	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
	四谷	6休)		
	東新宿	13休)		
	落合	12(水)		
(妊婦クラス)	四谷	6休)		乳頭チェックあり)
離乳食講習会	牛込	18炒		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休)		
	東新宿	17归		
	落合	14金		
1歳児食事講習会	牛込	13休)	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(以)		

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 6月22日出午前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 (㈱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)· mhttps://medical.webcas.net/ form/pub/papamama/20244



★★★★★★★ 保健センター等の問い合わせ先 ★★★★★★

牛込保健センター 四谷保健センター 東新宿保健センター ☎(3200)1026 図(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 〒160-0008 四谷三栄町10—16 (四谷保健センター内) 女性の **☎** (3351)5161 **᠓** (3351)5166

事業名	担当	В	時間	内容
骨粗しょう症 予防検診	牛込	25(火)	9:00~10:30	」だ・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例	13:00~14:30	
	落合	6休)	9:00~10:30	
女性の健康 専門相談	女性の 健康支 援セン	15仕) 産婦人科全般	14:30~16:30	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。
	仮 ター (四谷)	25似 更年期専門	14:00~16:00	
	牛込	11伙	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	24例	14:00~16:15	
精神保健相談	東新宿	3(月)	9:15~11:30	
		17归)	13:45~16:00	
	落合	6休)・10⊟(月)	14:00~16:15	
うつ専門相談	牛込	25伙	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
	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)。
訪問指導	四谷	7金・17月		
	東新宿	12%・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・ 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、 診結果をお持ちください。	
	四谷	21金		
	東新宿	5(x)		
	落合	6休)	9:00~10:30	

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)
- **(5285)8080**
- 医療情報ネット(ナビイ)

(右二次元コード。IPhttps:// www.iryou.teikyouseido. mhlw.go.jp)



保健·衛生

区民医療公開講座

講座

●認知症の予防と新しい治療薬

日時 5月25日出午後2時~3時(午後1 時開場)

会場 牛込簞笥区民ホール (簞笥町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:

神経科特任准教授) 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 🎤 イベント

日時 6月1日出午後1時30分~3時

対象 双子など多胎児を子育 て中・妊娠中の方、10組

30分

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) からも申し込めます。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「るぴなす」

▲ イベント)

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 からだクリニカセンターヨガ講師)

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)からも申し込めます。

会場・問合せ 四谷保健センター

膠原病講演会

講座

●膠原病と上手に付き合う! ~リハビリテーションの秘訣

日時 6月19日似午後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日似から電話かファックス

(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)からも申し込めます。

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 💄 講座

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日似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

※往復はがきは、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)