7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6月7日㈮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	4㈭★・11㈭◎	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	5㈮◎・26㈮★		
	東新宿	1㈪◎・8㈪★		
	落合	9㈫◎・16㈫★		
もぐもぐごっくん歯科相談	牛込	11㈭	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	1㈪		
母親学級	落合	16㈫・23㈫	13:30～16:00	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
育児相談	牛込	12㈮	9:00～10:00	個別相談 （1歳の誕生日の月末までの乳幼児）
	東新宿	26㈮		
	落合	3㈬	13:00～14:00	
	四谷	4㈭	9:00～11:00	さくらんぼくらぶ（個別相談）
すこやか子ども発達相談	牛込	23㈫	13:40～16:15	予約制。小児専門医による発達相談
育児（双子の会）	落合	30㈫	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㈮	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、ストレッチなど（希望者に乳頭チェックあり）
	四谷	4㈭		
	東新宿	18㈭		
	落合	24㈬		
（妊婦クラス）	四谷	4㈭		
離乳食講習会	牛込	23㈫	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㈭		
	東新宿	22㈪		
	落合	12㈮		
1歳児食事講習会	牛込	11㈭	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	5㈮		
	東新宿	1㈪		
	落合	9㈫		

★★★★★★★ 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	30㈫	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	19㈮		
	東新宿	3㈬		
	落合	4㈭		
女性の健康専門相談	女性の健康支援センター（四谷）	12㈮ 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。
		23㈫ 更年期専門	14:00～16:00	
		27㈯ 不妊専門	14:00～16:15	
		27㈯ 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	9㈫・23㈫	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	19㈮	14:00～16:15	
	東新宿	17㈬・29㈪	13:45～16:00	
	落合	1㈪	14:00～16:15	
うつ専門相談	落合	22㈪	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	1㈪	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	1㈪	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㈪		
	東新宿	10㈬・29㈪		
	落合	2㈫・19㈮		
健康相談（生活習慣病や歯周病予防に関する相談）	牛込	30㈫	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㈮		
	東新宿	3㈬		
	落合	4㈭		

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 7月27日㈯・28日㈰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 牛込保健センター
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）・HPhttps://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。HPhttps://www.iryou.teikyouseido.mhlw.go.jp）

人材募集

多文化共生まちづくり会議区民委員

対象 区内在住・在勤・在学または区内で活動し、日本語での会議に参加できる18歳以上、4名（うち2名程度は外国人）
任期 10月から2年間
報酬 会議（年6回程度、月～金曜日の日中）に出席の都度、1万円
選考▶1次…作文、▶2次…面接（7月31日㈬）
申込み 「私が考える『地域における多文化共生』」がテーマの作文（日本語で800字程度）と、作文と別の任意の用紙に3面記入例のほか年齢・国籍・職業、区内在住でない方は勤務先・学校・活動団体の名称・所在地を記入し、6月26日㈬までに郵送（必着）または直接、問合せ先へ。結果は応募者全員にお知らせします。
問合せ 多文化共生推進課多文化共生推進係（〒160-8484歌舞伎町1―4―1、本庁舎1階）☎(5273)3504

傍聴できる審議会

住宅まちづくり審議会

日時 6月25日㈫午後2時～4時
会場・申込み 傍聴を希望する方は当日直接、区役所本庁舎6階第2委員会室へ。
問合せ 住宅課居住支援係（本庁舎7階）☎(5273)3567

図書館運営協議会

日時 6月27日㈭午前10時～12時
申込み 傍聴を希望する方は当日直接、会場へ。
会場・問合せ 中央図書館（大久保3―1―1）☎(3364)1421

保健・衛生

赤ちゃんと一緒にできるママ向け親子運動プログラム　イベント

日時 7月3日㈬午前10時～12時
対象 区内在住の乳児（はじめてのお子さんで生後4～9か月）と母親、15組30名
持ち物 飲み物、バスタオル。動きやすい服装でおいでください。
申込み 6月7日㈮から電話で問合せ先へ。先着順。
会場・問合せ 四谷保健センター

膠原病療養相談

日時 7月10日㈬午後1時30分～4時
対象 区内在住で膠原病の診断または心配があり初めて相談する方、5名
内容 専門医・理学療法士による個別相談・リハビリ指導
申込み 6月7日㈮から電話かファックス（3面記入例のとおり記入）で問合せ先へ。先着順。
会場・問合せ 牛込保健センター

区関連・官公署情報

四谷ひろばフェス2024　イベント

● 手をつないで多世代交流
詳しくは、同イベントホームページ（HPhttps://www4.hp-ez.com/hp/fes/）をご覧ください。
日時 6月16日㈰午前10 時～午後3時
会場・問合せ 四谷ひろば（四谷4―20）☎(3358)9140

邦楽鑑賞会に無料招待　イベント

日時 6月28日㈮午後6時30分～8時（午後6時開場）
対象 区内在住・在勤・在学の方、50名
会場・申込み 当日直接、四谷区民ホール（内藤町87）へ。先着順。
後援 新宿区
主催・問合せ 区邦楽連盟・神令（じんれい）☎090(9104)8178

「オーケストラ マミューズへようこそ」に親子10組を無料招待　イベント

日時 7月6日㈯▶①午前11時～12時、▶②午後2時～3時
会場 四谷区民ホール（内藤町87）
対象 区内在住の小学生までのお子さんと保護者、10組20名
後援 新宿区
申込み はがきか電子メールに3面記入例のほかお子さんの年齢・希望回（①②の別）を記入し、6月14日（必着）までに九十九華子（つくもはなこ）（〒162-0066市谷台町10―2―601）EMpresent@mumuse.netへ。応募者多数の場合は抽選。
問合せ マミューズ☎050(5242)3394

四谷ひろばスマホ・パソコン講座　講座

● スマホ入門
日時 7月3日～24日の水曜日午後1時～3時、全4回
費用 6,000円（教材費等）
会場・申込み 往復はがきに3面記入例のとおり記入し、6月7日㈮～20日（必着）に四谷ひろば「パソコン教室」係（〒160-0004四谷4―20）へ。申し込みが2名以下の場合は中止します。
問合せ 四谷ひろば運営協議会・鈴木☎080(3219)0087