

## 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(金)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(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) ★…にこにこ歯科相談(2歳児)
	四谷	5(金)◎・26(金)★		
	東新宿	1(月)◎・8(月)★		
	落合	9(火)◎・16(火)★		
もぐもぐごっ くん歯科相談	牛込	11(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
母親学級	落合	16(火)・23(火)	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(金)	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(金)		
	落合	3(水)	13:00～14:00	さくらんぼくらぶ(個別相談)
	四谷	4(木)	9:00～11:00	
すこやか子ども 発達相談	牛込	23(火)	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(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、ストレッチなど(希望者に乳頭チェックあり)
	四谷	4(木)		
	東新宿	18(木)		
	落合	24(水)		
(妊婦クラス)	四谷	4(木)		
離乳食講習会	牛込	23(火)	13:00～14:00	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	22(月)	14:30～15:30	
	落合	12(金)		
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 ※上記◎のはじめて歯科相談と同時開催。
	四谷	5(金)		
	東新宿	1(月)		
	落合	9(火)		

### 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(土)・28日(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 (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>



### ★★★★★★ 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(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	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(火)更年期専門	14:00～16:00	
		27(土)不妊専門	14:00～16:15	
		27(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	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	19(金)	14:00～16:15	
	東新宿	17(水)・29(月)	13:45～16:00	
	落合	1(月)	14:00～16:15	
うつ専門相談	落合	22(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	1(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	1(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	10(水)・29(月)		
	落合	2(火)・19(金)		
健康相談 (生活習慣病や 歯周病予防に 関する相談)	牛込	30(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)		

### 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)



## 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(水))

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(水)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(火)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(木)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

日時 7月3日(水)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(金)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(水)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(金)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

●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(<https://www4.hp-ez.com/hp/fes/>)をご覧ください。

日時 6月16日(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

日時 6月28日(金)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 ☎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

日時 7月6日(土) ▶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(〒162-0066市谷台町10-2-601) [present@mumuse.net](mailto:present@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

●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(金)～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