

10月の保健センター等の教室・相談



母子関係の事業に参加するときは、母子健康手帳をお持ちください
予約制のものは9月9日(月)から受け付けます



保健センター等の
問合せ先

- 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
はじめて・ にこにこ 歯科相談	牛込	3日(木)★ 10日(木)◎	9:00~10:30	予約制。虫歯予防等の相談・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	4日(金)◎ 25日(金)★		
	東新宿	7日(月)◎ 21日(月)★		
	落合	8日(火)◎ 29日(火)★		
もぐもぐ ごっくん 歯科相談	四谷	4日(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	8日(火)		
母親学級	牛込	5日(土) 12日(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
	東新宿	16日(水) 23日(水)	13:30~16:00	
育児相談	牛込	11日(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	3日(木)	9:00~11:00	さくらんぼくらぶ(個別相談)
	東新宿	18日(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	2日(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	8日(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	25日(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	3日(木)		
	東新宿	17日(木)		
	落合	23日(水)		
(妊婦クラス)	四谷	3日(木)	13:30~15:30	
離乳食 講習会	牛込	22日(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	17日(木)		
	東新宿	21日(月)		
	落合	11日(金)		
1歳児 食事講習会	牛込	10日(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	4日(金)		
	東新宿	7日(月)		
	落合	8日(火)		
骨粗しょう症 予防検診	牛込	29日(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	18日(金)		
	東新宿	2日(水)		
	落合	3日(木)		

事業名	担当	日	時間	内容
女性の健康 専門相談	女性の健康支援センター(四谷)	11日(金) 産婦人科 全般	17:30~19:30	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。
		22日(火) 更年期 専門	14:00~16:00	
精神保健 相談	牛込	8日(火) 22日(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	28日(月)	14:00~16:15	
	東新宿	15日(火)	13:45~16:00	
	落合	7日(月)	9:15~11:30	
うつ 専門相談	落合	31日(木)	14:00~16:15	予約制。精神科医師による個別相談
訪問指導	牛込	7日(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	18日(金) 21日(月)		
	東新宿	9日(水) 28日(月)		
	落合	1日(火)		
健康相談 (生活習慣病 や歯周病予防 に関する相談)	牛込	29日(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	18日(金)		
	東新宿	2日(水)		
	落合	3日(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。

📅 10月19日(土)・20日(日)午前9時30分~12時、午後1時~3時30分(4回とも同じ内容)

📍 落合保健センター

📞 ㈱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/2024>



土曜日夜間・
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)

🌐 <https://www.iryuu.teikyouseido.mhlw.go.jp>

📍 <https://www.iryuu.teikyouseido.mhlw.go.jp>

