

1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12月8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 〒162-0851 弁天町50
 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	8日(木) 15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	9日(金) 30日(金)★		
	東新宿	5日(月) 19日(月)★		
	落合	13日(火) 27日(火)★		
もぐもぐ ごっくん 歯科相談 (※)	牛込	8日(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
	東新宿	5日(月)		
母親学級 (※)	東新宿	14日(水) 21日(水)	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・産 後の生活、食事の話
育児相談	牛込	16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	8日(木)	9:00~11:00	さくらんぼくらぶ(個別相談)
	東新宿	23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	7日(水)	13:00~14:00	
すこやか 子ども 発達相談	牛込	27日(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	20日(火)	10:00~11:30	予約制。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 (妊婦・産婦 クラス) (※)	牛込	30日(金)	13:30~15:30	▶妊婦・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 の赤ちゃんとママ、妊婦等) ▶妊婦クラス…予約制。助 産師によるお話やストレッ チなど(希望者に乳頭チエ ツクあり)
	四谷	8日(木)		
	東新宿	22日(木)		
	落合	28日(水)		
(妊婦クラス) (※)	四谷	8日(木)	13:00~14:00 14:30~15:30	予約制。おおむね5~6か月 のお子さんと保護者対象。 離乳食の話と調理実演
離乳食 講習会 (※)	牛込	20日(火)		
	東新宿	19日(月)		
	落合	23日(金)		
1歳児 食事講習会	牛込	8日(木)	9:00~10:30	1歳~1歳6か月のお子さん と保護者対象。 離乳完了時期の食事の話 ※はじめて歯科相談と同時 開催です。
	四谷	9日(金)		
	東新宿	5日(月)		
	落合	13日(火)		
骨粗しょう症 予防検診 (※)	牛込	27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	23日(金)		
	東新宿	7日(水)		
	落合	8日(木)		

事業名	担当	日	時間	内容
女性の健康 専門相談 (四谷)	女性の健康 専門相談 (四谷)	9日(金) 産婦人科 全般	14:30~16:30	予約制。女性の産婦人科医 師等による個別相談 ※思春期～更年期の女性の 体や婦人科系の症状、妊娠 や不妊等を相談できます。
		27日(火) 更年期専門	14:00~16:00	
		24日(土) 不妊専門	14:00~16:15	
		24日(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	13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	14日(水)	14:00~16:15	
	東新宿	7日(水)	13:45~16:00	
	落合	29日(木)	14:00~16:15	
依存症 専門相談 (※)	落合	15日(木)	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	5日(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	26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)は隨時 実施します(予約制)。
	四谷	19日(月)		
	東新宿	26日(月)		
	落合	13日(火) 23日(金)		
健康相談 (生活習慣病 や歯周病予防 に関する相談) (※)	牛込	27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 等による個別相談 ※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	23日(金)		
	東新宿	7日(水)		
	落合	8日(木)		

※…オンラインで申し込みます。

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、新宿区ホームページ(右下二次元コード)をご覧ください。

日 1月24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)

場 四谷保健センター

問 株式会社メディカル・コンシェルジュ ☎080
(7242)9189(日曜日、祝日等を除く午
前9時~午後6時)



土曜日夜間・
日曜日・祝日に
急病になつたら

●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)・FAX(5285)8080
●医療情報ネット(ナビイ)
HP <https://www.iryoubi.jp>

●休日夜間薬局検索
(新宿区薬剤師会)
HP <https://www.shinyaku.com/index.html>