

3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2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	〒162-0851 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	5日(木)★ 12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	6日(金)◎ 27日(金)★		
	東新宿	2日(月)◎ 9日(月)★		
	落合	10日(火)◎ 24日(火)★		
もぐもぐ ごっくん 歯科相談 (※)	牛込	12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	2日(月)		
母親学級 (※)	牛込	5日(木) 12日(木)	13:30～16:00	予約制。37週未満の妊婦、30名。2日制 ▶1日目…沐浴 ^{もくよく} 実習、歯の健康 ▶2日目…分娩 ^{ぶんべん} の経過・産後の生活、食事の話
育児相談	牛込	13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	5日(木)	9:00～11:00	さくらんぼくらぶ(個別相談)
	東新宿	27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	4日(火)	13:00～14:00	個別相談(1歳の誕生日の月末までの乳幼児)
すこやか 子ども 発達相談	牛込	24日(火)	13:40～16:15	予約制。小児専門医による発達相談
はじめまして 赤ちゃん 応援教室 (妊婦・産婦 クラス) (※)	牛込	27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(希望者に乳頭チェックあり)
	四谷	5日(木)		
	東新宿	12日(木)		
	落合	25日(火)		
(妊婦クラス) (※)	四谷	5日(木)		
離乳食 講習会 (※)	牛込	17日(火)	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
	四谷	19日(木)		
	東新宿	16日(月)		
	落合	6日(金)		
1歳児 食事講習会	牛込	12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	6日(金)		
	東新宿	2日(月)		
	落合	10日(火)		
骨粗しょう症 予防検診 (※)	牛込	24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
	東新宿	4日(火)		
	落合	12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)	13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。
		24日(火) 更年期専門	14:00～16:00	
		28日(土) 不妊専門	14:00～16:15	
		28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	10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	16日(月)	14:00～16:15	
	東新宿	2日(月)	13:45～16:00	
	落合	18日(水)	14:00～16:15	
うつ 専門相談 (※)	東新宿	17日(火)	13:45～16:00	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	2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	9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)は随時実施します(予約制)。
	四谷	9日(月)		
	東新宿	16日(月)		
	落合	10日(火) 13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	24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。
	東新宿	4日(火)		
	落合	12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^{もくよく}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。
回 3月14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 牛込保健センター
問(株)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
急病になったら

●新宿区医師会区民健康センター(新宿7-26-4)
☎(3208)2223(電話予約が必要)
▶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)
※いずれも受け付けは診療終了の30分前までです。

●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.iryou.teikyouseido.mhlw.go.jp>



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

