12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11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	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)◎ 14日(月)★		
	落合	8日(火)◎ 15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	10日(木) 17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
	落合	5日(土) 12日(土)	9:30～12:00	
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	25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)		
はじめまして赤ちゃん応援教室(妊婦・産婦クラス)(※)	牛込	18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	3日(木)		
	東新宿	17日(木)		
	落合	16日(水)		
(妊婦クラス)(※)	牛込	18日(金)		
離乳食講習会(※)	牛込	15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	17日(木)		
	東新宿	14日(月)		
	落合	18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	4日(金)		
	東新宿	7日(月)		
	落合	8日(火)		

事業名	担当	日	時間	内容
骨粗しょう症予防検診(※)	牛込	22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	2日(水)		
	落合	3日(木)		
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	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。
		22日(火) 更年期専門	14:00～16:00	
精神保健相談(※)	牛込	15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	23日(水)	14:00～16:15	
	東新宿	9日(水)	13:45～16:00	
		21日(月)	9:15～11:30	
	落合	25日(金)	14:00～16:15	
うつ専門相談(※)	四谷	16日(水)	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	7日(月)	13:30～15:00	パーキンソン病の方とご家族が対象の運動療法
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)は随時実施します(予約制)。
	四谷	14日(月)		
	東新宿	16日(水)		
	落合	15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	22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	2日(水)		
	落合	3日(木)		

※…オンラインで申し込めます。

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**二次元コード)をご覧ください。

日12月19日(土)・20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)
場東新宿保健センター
問㈱**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)



夜間にお子さんが急病になったら

◆しんじゅく夜間こども診療室
(戸山1-21-1、国立国際医療センター内)☎・FAX(6228)0713
診療時間(小児科) ▶月～金曜日午後7時～10時、▶土・日曜日、祝日午後6時～10時(受け付けは午後9時30分まで)
※マイナ保険証等をお持ちください。できるだけ事前に電話で症状を伝えてから受診してください。

◆休日・夜間等の医療機関のご案内
●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

区のサービス・手続き・施設のご案内は、しんじゅくコール☎(3209)9999(午前8時～午後7時)・FAX(3209)9900へ。