

女性の健康週間イベント

健康になる! キレイになる! 楽しくなる!

なるなるフェスタ2016

【日時】3月5日(土)午前10時～午後4時(午前9時30分開場)

【会場】四谷保健センター、女性の健康支援センター(三栄町25)

3月1日～8日の「女性の健康週間」に合わせて、区では女性の健康をテーマとしたイベントを開催しています。

女性の健康づくりの拠点である女性の健康支援センターのイベントに参加して、健康づくりに役立てませんか。男性も参加できます。

※親子で過ごせる休憩室や授乳室があります。

【問合せ】女性の健康支援センター(四谷保健センター内) ☎(3351)5161・☎(3351)5166へ。

講演・セミナー

医療セミナー

卵子と精子の老化から見た、男女の妊娠・出産・育児の適齢期について

午前10時30分～11時30分(先着100名)

女性の妊娠適齢期のことや、妊娠には卵子だけでなく精子の老化も影響することを知って、今後のライフプランの参考にしませんか。

【講師】齊藤英和(国立成育医療研究センター周産期・母性診療センター副センター長)



齊藤英和

向井亜紀さん 特別講演

夢が生きるチカラになる ～がんと向き合う、子育てママの奮闘記

午後2時～3時(定員100名/事前申し込み制)



向井亜紀

子宮頸がんなど2度のがんを克服し、子育てとタレントの仕事の両立している向井亜紀さん。がんの闘病体験を中心に、育児など日々の生活についてお話しします。

【対象】区内在住・在勤・在学の方

【申込み】2月8日(月)から電話かファックス(3面記載例のほか、区内在住・在勤・在学の別を記入)で、女性の健康支援センターへ。2名まで申し込みます(全員について必要事項を記入)。先着順。後日、参加整理券をお送りします。お子さんと一緒に参加できます。

ミュージックベルチーム「早稲田ノエルズ」によるハンドベル演奏があります。
▶午後1時15分～1時50分

体験講座 「野菜を摂ろう」セミナー & なるなるスムージースタンド

健康づくりのミニ講座と、野菜を手軽にとれるスムージーを紹介します(講座受講者は試飲あり)。

【時間・定員】▶午前10時～10時30分、▶午前11時30分～12時、▶午後2時～2時30分、▶午後3時～3時30分(各回先着20名)

小顔・リフトアップマッサージ教室

顔筋エクササイズでコリや老廃物を解消します。

【時間・定員】▶午前11時30分～午後0時15分、▶午後1時～1時45分、▶午後2時30分～3時15分(各回先着20名)

【講師】光本朱美(美容鍼灸院ハリジェンヌ院長)

【受付時間】午前10時～午後3時30分

豆腐手作り教室と出来立て油揚げ試食会 (1回15分程度)

からだのケンサ体験パーク (1人10分程度)

▶握力測定とストレッチ(ズボンでおいでください)、▶骨密度測定、▶血管年齢測定、▶口腔機能向上のための「吹き矢体験」、▶眼の健康コーナー(眼圧・視力測定、網膜剥離・緑内障などの視野障害体験)

健康・栄養・歯科相談コーナー (1人10分程度)

保健師・栄養士・歯科衛生士が相談をお受けします。

健康寿命をのばそう ～スマート・ライフ・プロジェクト

健康づくりに役立つパネルや脂肪モデルの展示のほか、体組成チェックもできます。

【後援】厚生労働省

もしかしてぜん息!? 「ゼロゼロ」「ヒューヒュー」はぜん息のサインかもしれません

ぜん息は、気道が炎症を起こして狭くなり、せきが出たり、息をすると「ゼロゼロ」「ヒューヒュー」などの音が聞こえます。

子どものぜん息は、ダニ・花粉などへのアレルギー反応が原因のことが多く、アレルギー症状をきっかけにぜん息が見つかることもあります。「もしかしたら」と思ったら、早めに医師の診察を受けましょう。

区の相談窓口やお子さん向けの水泳教室・デイキャンプもご利用ください。
【問合せ】健康推進課公害保健係(第2分庁舎分館1階) ☎(5273)3048・☎(5273)3930へ。

●ぜん息予防 アレルギー相談

各保健センターで定期的に開催しています。

【日時】3月1日(火)午後1時15分～3時
【会場】落合保健センター(下落合4-6-7)

【対象】区内在住の15歳未満で、ぜん息・アトピー性皮膚炎などのアレルギー症状でお悩みの方、10名

【内容】問診、医師の診察、住まいのダニ対策・栄養・保健相談

【申込み】電話で2月22日(月)までに健康推進課公害保健係へ。

●子ども健康水泳教室

気管支ぜん息を治療している小学生を対象に、腹式呼吸を練習しながら、呼吸器の鍛錬と体力づくりをします。

【会場】新宿コスミックセンター(大久保3-1-2)

●親子ぜん息デイキャンプ

気管支ぜん息を治療している小中学生と保護者を対象に、日常生活に必要な知識等を学びます。

※水泳教室・デイキャンプの28年度の参加者は「広報しんじゅく」後号で募集します。

こんな症状が続いたら かかりつけ医に相談を

じくじくして 治りにくい湿疹がある

「ゼロゼロ」や「ヒューヒュー」の症状があるのに元気が、夜になると悪化する

風邪をひいた後、数日から数週間、鼻水やせきが続く

特定の食物を食べると、皮膚が赤くなったり湿疹が出たりする

春の文化体験プログラム

本格的な文化芸術や伝統芸能を気軽に体験できます。

●江戸っ子を魅了した和妻体験

【日時・定員】3月16日(水)午後4時～5時30分、午後7時～8時30分(各回30名)

【会場】芸能花伝舎(西新宿6-12-30)

【内容】文化庁から無形文化財として選択されている日本独自の手品「和妻」の鑑賞と体験。手品道具は持ち帰り(主な講師はKYOKO(きょうこ)・マジシャン)

●江戸の粋～小唄・三味線のいろは

【日時・定員】3月17日(木)午後4時～5時30分、午後7時～8時30分(各回15名)

【会場】芸能花伝舎(西新宿6-12-30)

【内容】唄をうたい三味線を弾く「江戸の粋」を体験(主な講師は松峰照・松峰派二代目家元)

●大人の「能楽」体験講座

【日時・定員】3月21日(日)午後3時30分～5時、午後7時～8時30分(各回20名)

【会場】矢来能楽堂(矢来町60)

【内容】能舞台や能にまつわる話、謡(うたい)と仕舞(しまい)の体験(講師は鈴木啓吾・観世流シテ方能楽師)

●ふろしき使いこなし教室

【日時・定員】3月23日(水)午後3時～4時30分



能楽体験(矢来能楽堂で)

分、午後7時～8時30分(各回20名)

【会場】牛込竈筒地域センター(竈筒町15)

【内容】ふろしきの歴史や文様の話、結びの基本からさまざまな包み方までを実習(講師は菊田圭子・ふろしきコーディネーター)

●和の伝統工芸、組紐を楽しむ

【日時・定員】3月25日(金)午後1時30分～3時30分、午後7時～9時(各回15名)

【会場】牛込竈筒地域センター(竈筒町15)

【内容】組紐の歴史の話と作品鑑賞を交えながら、組紐ストラップを作製(講師は道明三保子・組紐文化研究所主宰)

………〈以下共通〉………

【対象】18歳以上

【費用】100円(保険料ほか)

【申込み】はがき(往復はがきは不要)かファックス(3面記載例のほかプログラム名・希望日時(希望順で複数のプログラム名を記入可)を記入)で、2月29日(必着)までに文化観光課文化観光係(〒160-8484歌舞伎町1-4-1、本庁舎1階) ☎(5273)4069・☎(3209)1500へ。応募者多数の場合は抽選。3月1日(火)以降は、電話でキャンセル待ちも受け付けます。



小唄・三味線(芸能花伝舎で)