

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る病気で、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。

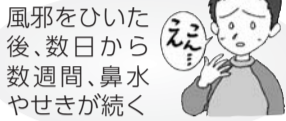
子どもの場合は、ダニ・花粉などへのアレルギー症状をきっかけにぜん息が見つかることもあります。「もしかしたら」と思ったら、早めに医師の診察を受けましょう。

【問合せ】健康政策課公害保健係(第2分庁舎分館1階) ☎(5273)3048・☎(5273)3930へ。

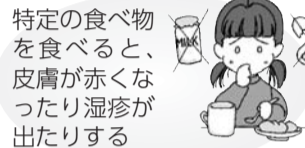
こんな症状が続いたら かかりつけ医に相談を



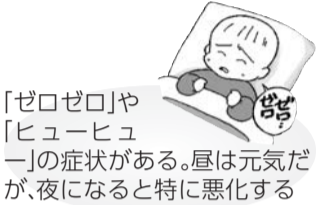
じくじくして治りにくい湿疹がある



風邪をひいた後、数日から数週間、鼻水やせきが続く



特定の食べ物を食べると、皮膚が赤くなったり湿疹が出たりする



「ゼロゼロ」や「ヒューヒュー」の症状がある。昼は元気が、夜になると特に悪化する

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6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、栄養・保健相談、住まいの衛生相談
【申込み】2月28日(水)までに電話かファックス(3面記入例のとおり記入)で健康政策課公害保健係へ。先着順。

子ども健康水泳教室

ぜん息を治療している小学生を対象に、水泳を通じて腹式呼吸の練習や、呼吸器の鍛練と体力づくりを指導します。

【会場】新宿コズミックセンター(大久保3-1-2)

親子ぜん息デイキャンプ

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お伝えします。

※水泳教室・デイキャンプの30年度の参加者は「広報しんじゅく」後号で募集します。

区民のひろば

費用・申込み・問合せ

掲載行事は区の主催ではありません。

【問合せ】区政情報課広報係(本庁舎3階) ☎(5273)4064・☎(5272)5500へ。

★催し・講座★

◆「西郷どん」講演会と史跡巡り 2月18日(日)午前10時～午後2時、住吉町生涯学習館で。¥2,000円。☎2月10日(土)までに電話で。先着10名。☎午前10時～12時に日本歴史文化研究所友の会 ☎090(4603)9489

◆講演「スマホの決済・キャッシュレス社会の到来」2月18日(日)午後8時～9時30分、戸塚地域センターで。¥無料。☎事前に電話で。先着100名。☎新宿区商店会連合会戸塚ブロック・安井 ☎090(3218)7055

◆フレリッヒムジークオーケストラ第10回演奏会に区民10組20名を無料招待 2月25日(日)午後2時から(午後1時30分開場)、新宿文化センターで。ラフマニノフ「ピアノ協奏曲第2番」、サン・サーンス「交響曲第3番」。☎2月20日(火)までに電話で。先着順。☎同オーケストラ・畠中 ☎090(3570)6681

◆講演会「うつ病治療の最前線」2月25日(日)午後1時30分～5時30分、早稲田大学国際会議場(西早稲田1)で。¥無料。☎当日直接、会場へ。先着300名。☎午前10時～午後7時にNPO法人不安・抑うつ臨床研究会(赤坂クリニック内)・貝谷 ☎(5575)8198

◆聖母お元気倶楽部 2月28日(水)午後1時30分～3時30分、聖母病院(中落合2)で。転倒予防講座、アロマを使ったハンドマッサージほか。¥無料。☎当日直接、会場へ。☎同病院 ☎(3951)1111

◆シンポジウム「うつにならない」第8弾 3月4日(日)午後1時～5時、早稲田大学小野記念講堂(西早稲田1)で。¥無料。☎事前に電話で。先着200名。☎平日午前9時～午後5時にパブリックヘルスリサーチセンター ☎(5287)5070

メニューコンクール

最優秀賞・優秀賞のレシピカードを配布しています

テーマは「バランスばっちり!お手軽朝食メニュー」

区では、小・中学生を対象にオリジナルメニューを公募するコンクールを毎年実施しています。今年度、765の応募作品から選ばれたレシピカードを、2月下旬まで区内37か所のスーパー・商店(下記)で配布しています(なくなり次第終了)。新宿区ホームページでも紹介しています。

【問合せ】健康づくり課健康づくり推進係(第2分庁舎分館1階) ☎(5273)3047・☎(5273)3930へ。

◆ ファミリー部門 ◆

最優秀賞



川越さくらさん(落合第二小3年)

最優秀賞



加藤悠里さん(落合第二中2年)

【優秀賞】▶ピザごはん(ヌアンニンパリンヤラットさん/大久保小5年)、▶パパット朝ご飯(銀山翠世さん/大久保小6年)

軽!!オイルサーディン丼&お野菜たっぷり豆乳スープ(山崎陽子さん/都立桜修館中等教育学校3年、山崎佐知子さん/都立桜修館中等教育学校1年)

【レシピカードの配布場所】

- ◎スーパー…▶キッチンコート神楽坂店、▶コープみらい戸山店、▶ミニコープ落合店・富久店・西落合店、▶三徳新宿本店・河田店、▶ピーコックストア高田馬場店、▶丸正総本店、▶セーヌよしや柳町店、▶ライフ若松河田駅前店、▶(株)マルエツ新宿六丁目店、▶マルエツプチ下落合駅前店、▶イトーヨーカドー食品館早稲田店、▶(株)いなげや新宿小滝橋店、▶スーパーみらべる中井店
- ◎商店…▶魚の金駒(四谷2)、▶柳田水産(新宿1)、▶三四郎(榎町)、▶魚鉄(若松町)、▶魚ごん(上落合3)、▶前島鮮魚店(西落合2)、▶八百吉商店(高田馬場4)、▶小倉屋青果店(馬場下町)、▶(有)八百誠(下落合3)、▶青果清水屋(上落合2)、▶八百菊(中落合3)、▶兵庫屋本店(左門町)、▶肉のマキ(早稲田鶴巻町)、▶松ヶ谷精肉店(山吹町)、▶おかず市場山吹の里(西早稲田1)、▶住吉精肉店(中落合4)、▶青木精肉店(西新宿5)、▶(株)高柳商店豊島屋(市谷台町)、▶鳥政商店(中落合3)、▶トリイチ綜合食品販売(株)(大久保2)、▶八百屋瑞花(神楽坂6)

しんじゅく 情報局

司法書士の無料相談会

相続時などの不動産登記や会社登記、成年後見、空き家問題等の相談をお受けします。
【日時】2月15日(木)午前10時～午後4時
【会場】区役所本庁舎1階ロビー
【申込み】2月13日(火)までに電話で東京司法書士会新宿支部 ☎(3)369-0838(月～金曜日)の午前9時～12時)へ。

四谷ひろばパソコン教室

【日時】▼A インターネット入門：3月5日、26日の月曜日午前10時～12時、全4回、▼B シニアのためのスマホ講座：3月18日(日)午前10時～午後3時
【費用】Aは5千500円、Bは3千円(教材費等)
【会場・申込み】往復はがきに3面記入例のほか開催月(3月)・講座名(A・Bの別)を記入し、2月25日(必着)までに四谷ひろばパソコン教室係(〒160-0004 四谷4-20)へ。各先着15名応募者が3名に満たない場合は中止します。
【問合せ】四谷ひろば運営協議会 ☎

シニアのための スマートフォン講座

【日時】2月18日(日)午前10時～午後3時
【会場】四谷ひろば(四谷4-20)
【対象】おおむね60歳以上でスマートフォンを使ったことがない方、15名
【費用】3千円
【主催・申込み】2月7日(水)～12日(休)に電話でNPO自立化支援ネットワーク・長谷川 ☎090(3400)0371へ。先着順。

アートとミュージックの親子イベント「アートミックス」

●新宿区子ども未来基金助成事業
【日時】3月4日(日)午前10時～11時15分
【会場】四谷地域センター(内藤町87)
【対象】3歳～小学3年生くらいまでのお子さんと保護者、40組
【内容】音楽付き絵本の読み聞かせ、アート・リトミック体験
【費用】保護者：千円、お子さん：千500円(保護者は必ず同伴)
【申込み】2月23日(金)までに電話か電子メール(3面記入例のほ

新宿〜青梅43km 歩き大会

健康増進と体力向上のため、原則として「飲まない・食べない・走らない」で長い距離を歩きます。
【日時】3月18日(日)午前8時30分～午後6時30分
【コース】新宿中央公園(西新宿2-11)～青梅市総合体育館青梅市河辺町の43km
※新宿中央公園～東村山浄水場前(東村山市美住町)のコース(23km)もあります。
【対象】内臓諸器官に問題がない方(12歳までは保護者同伴)
【費用】2千円(中学生までは千円)
※当日受け付けの場合は2千500円(中学生までは千500円)
【後援】新宿区
【主催・申込み】費用をお持ちの上、3月16日(金)までに直接、青少年交友協会(〒171-0014 豊島区池袋3-30-22) ☎(5391)1901へ。郵便振替、現金書留でも申し込めます。詳しくは、お問い合わせください。