



### 料理講習会(男性向け)

●定番の和食料理に挑戦

初心者向けの調理実習を行います。

【日時】5月17日(木)午後1時30分～4時

【対象】区内在住の男性、15名

【講師】安田淑子/管理栄養士

【持ち物】エプロン、手拭きタオル

【会場】申込み4月27日(金)から電話で東新宿保健センター(新宿7-26-4) ☎(3200)1862へ。先着順。

### 026へ。先着順。精神保健講演会

#### 「うつ病の理解と関わり方」

【日時】5月14日(月)午後2時～4時

【会場】区人材育成センター(西新宿7-5-8、新宿都税事務所2階)

【対象】区内在住・在勤・在学の方、50名

【講師】春日武彦/成仁病院院長

【申込み】4月27日(金)から電話で保健予防課保健相談係(第2分庁舎分館1階) ☎(5273)3862へ。先着順。

### 女性の健康支援センターの催し

#### ①乳がん体験者の会「るびなす」

乳がんを体験した方が、お互いの体験や療養について情報交換し、気持ちを分かち合うための会です。

【日時】5月15日(火)午後2時～4時

【対象】区内在住・在勤・在学で乳がんを体験した方

②更年期障害って何? 更年期に起こる不調を知る

【日時】5月29日(火)午後6時15分～7時45分

### 区民医療公開講座

#### ●知っておきたい「糖尿病」と「肺がん」のお話

治療の最先端で活躍する専門医が、病気の治療法や予防法、病気の付き合い方について解説します。

【日時】5月19日(土)午後2時～4時(午後1時30分開場)

【内容】①講演「糖尿病があっても元気に天寿を全うするため」②講演「知っておきたい肺がんの話」

【講師】①は馬場園哲也/東京女子医科大学糖尿病センター内科教授・講座主任、②は阿部信二/東京医科大学呼吸器内科学分野主任教授

【共催】新宿区医師会

【会場】申込み当日直接、牛込駅前区民ホール(算筒町15)へ。先着300名。

## デング熱・ジカウイルス感染症などを媒介する

# 蚊の発生源対策をしましょう



▲ヒトスジシマカ(国立感染症研究所 昆虫医科学部提供)

### ウイルスを媒介する蚊

デング熱・ジカウイルス感染症などを媒介するヒトスジシマカ(右上写真)は、北海道を除く国内のほとんどの地域に生息します。成虫は、主に5月中旬～10月下旬の朝方から夕方に活動します。

### 蚊が媒介する感染症

#### ●デング熱

デング熱に感染した人の血を吸った蚊が、他の人の血を吸うことで感染が広がる病気です。人から人へは感染しません。

ウイルスに感染した蚊に刺された全ての人が発症するわけではありませんが、発症すると発熱・頭痛・関節痛・発疹等の症状が1週間程度続きます。

#### ●ジカウイルス感染症

ジカウイルスを持つ蚊に刺されることが主な感染原因です。症状は軽度の発熱・発疹・結膜炎・筋肉痛・関節痛・倦怠感・頭痛などですが、感染しても症状がないか、症状が軽く気付かないこともあります。

妊婦のジカウイルス感染が母子感染による小頭症等の先天異常の原因になることから、妊婦・妊娠の可能性のある方は、可能な限り流行地への渡航を控えてください。

### 蚊に刺されないために

◆蚊の多い場所へ行くときは、刺されないよう、長袖のシャツや長ズボンなどを着用し、肌を露出しない

◆必要に応じて、虫よけスプレーや蚊取り線香を正しく使用する

◆窓には網戸を設置し、玄関扉や窓の開け閉めは極力少なくして、屋内への蚊の侵入を防ぐ

### 蚊の発生源対策

#### ◆水たまりができないようにする

ヒトスジシマカの幼虫は、植木鉢の受け皿、雨ざらしのバケツやじょうろ、空き缶やペットボトル、古タイヤ、ビニールシートのくぼみ、雨水ます等にできる小さな水たまりに発生します。1週間に一度程度、雨水がたまっていないかチェックし、屋外の容器は整理しましょう。

#### ◆やぶや雑草を刈り取る

ヒトスジシマカは植物が生い茂り、日照が届きにくく、湿度が高い所を好んで潜んでいます。樹木のせん定を行い、下草は刈り取りましょう。



トコンテストも実施します。

【日時・会場】4月28日(土)～30日(休)：常圓寺(西新宿7-12-5)、5月1日(火)～2日(水)：新宿タカシマヤ(2階)R口特設会場、3日(祝)～6日(日)：新宿御苑インフォメーションセンター

1前広場(内藤町11)、リーガロイヤルホテル東京(戸塚町1-104-19)、19日(土)～20日(日)：戸山公園(大久保通り口)、26日(土)～27日(日)：第一園芸伊勢丹新宿店(新宿3-14-1パークシティ)、6月2日(土)～3日(日)：新宿御苑インフォメーション前広場、9日(土)～10日(日)：歌舞伎町シネシティ広場(歌舞伎町1-19)

【共催】新宿観光振興協会

【後援】新宿区

【主催】問合せ「内藤とうがらしプロジェクト」 ☎090(5544)1334(成田)へ。販売時間等詳しくは、お問い合わせください。

### 看護のロイイベント

【日時】5月8日(火)午後0時30分～2時30分

【内容】身長・体重・血圧測定、医師等による健康相談、AED・スキナーア・感染予防・防災時利用の体験コーナー

【会場】申込み当日直接、東京都健康プラザハイジア(歌舞伎町2-44-1)へ。

【主催】問合せ「大久保病院看護部」 ☎(5273)7711へ。

### 市民とNPOの交流サロン

【日時】5月10日(木)午後6時45分～8時45分

【会場】新宿NPO協働推進センター(高田馬場4-36-12)

【内容】周りに助けを求められない子ども、若者の自殺を防ぐために、ウェブ検索を活用した相談に取り組みNPO法人OVA(オーヴァ)の活動を紹介(語りは同法人)

【費用】千円(資料代等)

【申込み】4月27日(金)から電話かファックス・電子メール(4面記入例のとおり記入)で新宿NPOネットワーク協議会事務局 ☎(5206)6527・☎(5386)1318・hhiboba@s-pponet.netへ。先着20名。

### 子育て教育フェア

区内私立幼稚園の先生が出席するブースで製作活動や絵本の読み聞かせ、絵本交換などがあります。

【日時】5月12日(土)午前10時～午後3時

【会場】新宿中央公園水の広場(西新宿2-11)

【主催】区私立幼稚園連合会

【後援】新宿区・区教育委員会

【問合せ】伸びる会幼稚園 ☎(3361)5020へ。フェア当日は ☎080(3705)3180へ。

### 親子陶芸教室

【日時・内容】5月20日(日)：2色粘土による風鈴制作、6月3日(日)：蚊取り線香入れの制作、6月17日(日)：風鈴と蚊取り線香入れの絵付けと釉薬がけ、いずれも午前10時～12時

【会場】四谷ひろば(四谷4-20)

【対象】陶芸の初心者で、5歳以上のお子さんと保護者、20組40名

【講師】畠山圭史/陶芸作家

【費用】各回1人千円(材料費等)

【申込み】はがきかファックス・電子メールで保護者について4面記入例のほか、お子さんの氏名(フリガナ)・年齢を記入し、5月15日(火)(消印有効)までに市民の芸術活動推進委員会(T160-0004四谷4-20) ☎(3354)2708・ccca4420@gmail.comへ。

【問合せ】NPO法人CCAA事務局・大澤 ☎(3359)3413へ。