

第2の人生を健康で楽しく 60歳からの こころとからだの メンテナンス講座

60歳を迎えるころには、定年退職・子どもの独立・生活習慣病の悪化など、生活環境や体調が大きく変わります。この機会にあらためて、こころとからだの健康管理を学びませんか。
6月は落合、8月は牛込、11月は西新宿、25年2月は四谷の各保健センターで開催する予定です。会場ごとにテーマは異なります。詳しくは、開催ごとに「広報しんじゆく」でご案内します。ぜひ、ご夫婦でご参加ください。



保
健

牛込保健センター 弁天町50 ☎(3260)6231
四谷保健センター 四谷4-17 ☎(3351)5161
西新宿保健センター 西新宿7-5-8 ☎(3369)7118
落合保健センター 下落合4-6-7 ☎(3952)7161

ぶれりワーク講座

●うつ病の方の職場復帰・再就職を支援

【日時】6月13日(水)・20日(水)・27日(水)、7月11日(水)午後1時～3時30分、全4回

【対象】区内在住・在勤で、うつ病のために休職中などで職場復帰や再就職を希望する方、20名程度

【内容】講義と少人数のグループワーク「自分と仕事の関係や復職の準備等と一緒に考えよう」

骨粗しょう症予防検診

【日時・会場】6月12日(火)・26日(火)：牛込、14日(水)：落合、27日(水)：西新宿の各保健センター、いずれも午前9時～10時に受け付け

【対象】区内在住で20歳以上の方(1年度に1回。医療機関で骨粗しょう症と診断されたことのある方を除く)

【内容】骨密度測定(かかとの測定・超音波法)、医師の結果説明、保

●6月は落合保健センターで開催

60代の「頭・心・体」元気講座

【日時・内容】6月8日(金)：ボクシングでエクササイズ、15日(金)：臨床心理士の講義「夫婦で『自立した大人』を愉しむ秘訣」、22日(金)：歯科衛生士の講義「親子仲にもお口のエクササイズ」と口腔ケア体験、講義「お金を使わずに生活を楽しむ方法」、29日(金)：男性は調理実習「男の腕まくり」、女性はスリムアップ・ヨガ、いずれも午後1時30分～3時30分、全4回

【対象】区内在住で50歳～60歳代の方、30名
【会場・申込み】電話で落合保健センターへ。先着順。

健・栄養相談

【費用】300円

【申込み】電話で会場の保健センターへ。先着順。

女性の健康専門相談

【日時】6月1日(金)午後2時～4時

【対象】区内在住の女性で更年期症状や月経など婦人科系の症状でお悩みの方、5名程度

【内容】女性の産婦人科医・助産師・保健師等の個別相談

【会場・申込み】電話で四谷保健センターへ。

両親学級

【日時】6月9日(土)午前9時30分～12時

【内容】実習「お風呂の入れ方」と講演「二人で学んで生かせるお産と育児」先輩パパでもある医師からのアドバイス

【持ち物】母子健康手帳
【会場・申込み】電話で牛込保健センターへ。先着25組。

1歳児食事講習会

【日時・会場】6月19日(火)：落合、20日(水)：牛込の各保健センター、いずれも午前11時～午後1時

【対象】区内在住で1歳～1歳6か月ごろのお子さんと保護者、各20組
【内容】離乳完了時期の食事とおやつの話、調理実演と試食(栄養士)、口の発育の話(歯科衛生士)

【持ち物】母子健康手帳・子ども用エプロン



施
設

【申込み】電話で会場の保健センターへ。先着順。託児あり。

長延保育園の移転

都営住宅の耐震工事と園舎改修のため、6月4日(月)から仮園舎に移転します。

【仮園舎の所在地】本塩町2-0355
【仮園舎の電話番号】☎(5269)0355

【問合せ】保育課係(本庁舎2階)☎(5273)4525へ。



しんじゆく
情
報
局

緑化推進イベント

始めよう!みどりのカーテン

【日時】5月25日(金)～27日(日)午前11時～午後5時(27日は午後3時まで)

【内容】ゴーヤ・ヘチマ・ホップなど「みどりのカーテン」用植物の展示・販売と育て方の相談

※東日本大震災の義援金として、収益の全額を活用します。

【主催】NPO法人屋上開発研究会・NPO法人ガーデンを考える会
【共催】歌舞伎町タウン・マネージメント

【後援】新宿区

【会場・申込み】当日直接、大久保公園 歌舞伎町2-43へ。

【問合せ】NPO法人屋上開発研究会 ☎(3358)1175へ。

快適で健康的な住まい方(巻の十五)



本日のお題

見た目は凶暴そうでもおとなしい

クマバチ

【問合せ】衛生課環境衛生第一係・第二係(第2分庁舎3階)☎(5273)3841・3845・☎(3209)1441へ。

「熊さん」ご隠居、大変ですよ。ハチ、ハチが…。
「ご隠居」柏木のハチさん、何かあったのかい?
「熊さん」ハチ公のことじゃないですよ。ご隠居の家の庭先に、毛むくじやらのハチがブンブン飛んでるんですよ。



「ご隠居」毛むくじやらのブンブンいって、いるなら、ひとまず安心だ。スズメバチでないことだけは確かだ。
「熊さん」なんで分かるんです?
「ご隠居」まあ、確かめてみよう。どれどれ。やっぱりクマバチだ。クマ・ハチなんて、まるで熊さんご隠居を足して二で割ったようだな。

「熊さん」冗談を言っている場合じゃないですよ。毛むくじやらで、いかに凶暴に見えますよ。
「ご隠居」あつはつはつ。見た目と違って、性質はおとなしいんだよ。攻撃的なスズメバチのことを「クマンバチ」と呼んだり、地域によってはスズメバチのことを「クマバチ」と呼ぶから、誤解されるかもしれないがね。

クマバチは体が大きくて羽音が強烈だから、凶暴なハチと思われてしまふんだが、ひたすら花の蜜を求めて飛び回っているだけで、人間になんか興味はないんだよ。
「熊さん」そんなふうには見えませんか。
「ご隠居」それじゃ、みんなクマバチの特徴を学んでみようじゃないか。

花を愛し 蜜を求めて飛び回るクマバチの特徴と巣作り

クマバチはミツバチ科のハチで、花粉や花の蜜を食物としています。体長は2cmを超え、ずんぐりした体形で、黒い毛に覆われています(左図)。胸部の色は黄色で目立ちます。ブンブンと羽音を立てることから怖がられていますが、攻撃的なスズメバチと違って、性質はおとなしく、人を刺すことはほとんどありません。万一刺されても、重症化することは少ないことが分かっています。

身近なハチの 特徴を知ろう ハチに関するパンフレットを配布しています



衛生課では、区内でよく見かけるハチの特徴をまとめたパンフレット「蜂よく見る蜂のプロフィール」を配布しています。クマバチのほか、扱いに注意が必要なスズメバチやアシナガバチの特徴、「ハチに刺されたいための心得」や「ハチに刺されたときの対処法」なども紹介しています。新宿区ホームページでもご覧いただけます。

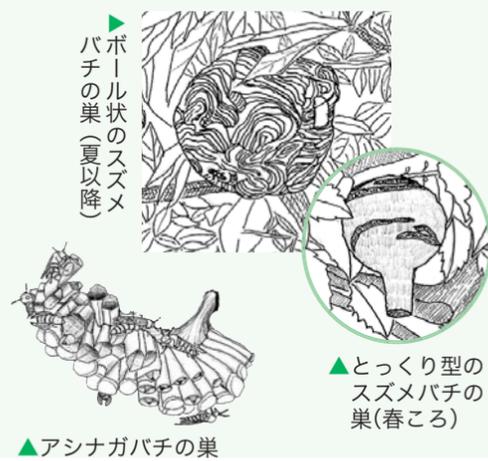


英語でカーペンタービー(大工蜂)と呼ばれるクマバチは、枯れ木などの人目に付きにくいところに巣を作ります。人家のちよつとしたすき間や、段ボールが破れた穴などにも、巣を作ることがあります。

スズメバチ・アシナガバチの巣を駆除します

スズメバチやアシナガバチは、クマバチと違い、人家の軒下や天井裏などに巣を作ることがあります。誤って巣に近づいたり触れたりすると、攻撃されることがあります。

自宅の敷地内などにハチの巣があってお困りの方は、衛生課にご相談ください。



▲アシナガバチの巣

▲とっくり型のスズメバチの巣(春ころ)