



食品衛生講習会

●調理従事者・食品関係事業者向け

【日時】6月18日(火)午後2時～4時
【内容】最新の食品衛生事情「ノロウイルスとカンピロバクター」
当面の敵」(中村富士子・東京都食品衛生協会)

【会場・申込み】当日直接、四谷区民ホール(内藤町87)へ。
【問合せ】衛生課食品保健係(第2分庁舎3階) ☎(5273)3827へ。

講演会

「働く世代のメンタルヘルス」

【日時】7月4日(木)午後6時30分

～8時30分

【会場】戸塚地域センター(高田馬場2-18-1)

【対象】区内在住・在勤の方、30名

【内容】講義と実習「ストレス等による睡眠障害」(中島俊・東京医科大学睡眠学講座講師)
【申込み】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。

ぜん息・アレルギー予防相談

【日時】7月5日(金)午後1時15分～3時
【会場】西新宿保健センター(西新宿7-5-8)

【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、専門医の診察、保健師・栄養士の相談、住まいの環境衛生相談

【申込み】電話で6月21日(金)までに健康推進課公害保健係(第2分庁舎分館1階) ☎(5273)3048へ。先着順。

育児講座「子育てママの会」

●語ろうわかち合おう

「子育てが思い通りにいかない」「子育てに自信をなくしてしまうときがある」などの思いを抱えるお母さん向けの講座です。

【日時】7月4日(木)午前10時～12時

【対象】区内在住で乳幼児のお母さん、15名

【講師】有安淑子(子どもの虐待防止センター専門相談員)

【会場・申込み】電話で西新宿保健センター(西新宿7-5-8) ☎(3369)7118へ。先着順(託児あり)。



四谷ひろばフェス2013

【日時・内容】▼展示等…6月15日(土)午前10時～午後6時・16日(日)午前10時～午後5時(四谷ひろば登録団体・福祉施設等の作品展示・販売、スタンプラリー、パソコン体験(午後4時まで)ほか)・▼ステージ：6月16日(日)午前10時20分～午後3時35分(四谷交通少年団鼓笛隊・ダンス・コーラス・バンド演奏ほか)、午後4時～5時(四谷ひろば5周年報告会)

【会場・申込み】当日直接、四谷ひろば(四谷4-20) ☎(3358)9140へ。

6月は就職差別解消促進月間

講演と映画の集い

●なくそう就職差別・問われる企業と社会の人権感覚

【日時】6月17日(月)午後2時～4時30分

【内容】講演「新卒者を取り巻く情勢」(小杉礼子/労働政策研究・研修機構特任研究員)、映画「だれにでも開かれていますか」(公正な採用選考を求めて)【会場・申込み】当日直接、新宿文化センター(新宿6-14-1)へ。先着千名。

【問合せ】東京都産業労働局労働環境課 ☎(5320)4649へ。

邦楽鑑賞会

「日本音楽の響き」

【日時】6月21日(金)午後6時30分～9時

【対象】区内在住の方、音楽担当の教職員

【内容】箏曲・尺八・地唄・琵琶などの演奏
【費用】千500円
【後援】新宿区

【会場・申込み】当日直接、牛込簗笥区民ホール(簗笥町15)へ。先着200名。
【主催・問合せ】新宿区邦楽三曲連盟 ☎(3341)5755へ。

夢の演奏会と介護予防体操

【日時】6月21日(金)午後1時30分～3時30分

【会場】新宿けやき園(百人町4-5-1)

【費用】100円
【後援】新宿区

【主催・申込み】電話で6月14日(金)までにNPO法人東京山の手まごころサービス ☎(3205)6813へ。先着30名。

5月の新宿区の人口 1日現在 (増減は前月比)		
住民基本台帳人口	323,037人(2,041人増)	
世帯数	200,259世帯(1,957世帯増)	
	日本人	外国人
人口計	289,332人(857人増)	33,705人(1,184人増)
男	144,619人(505人増)	16,540人(746人増)
女	144,713人(352人増)	17,165人(438人増)

快適で健康的な住まい方(巻の十)

梅雨のダニ対策

【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へ。

(ハッあん)ジメジメして嫌な季節になりましたね。気分も晴れませんよ。

(ゴ隠居)そりゃあ、梅雨はうつつしいが、アシサイが楽しめる季節じゃないか。でも、ハッあんの子ごもは、ぜん息気味だったから、これからの季節は気を付けないとね。(ハッあん)ダニが1年で最も増える時期ですね。(ゴ隠居)よく分かったね。こ

れから9月の初めくらいまでは、ダニが最も繁殖する時期だから、しっかり対策しないとな。

(ハッあん)そうそう、「梅雨のダニ対策」ってことですね。雨の日は、洗濯物は浴室や洗面所に干すですね。それから、浴室で扇風機を回したり除湿器を入れたりするとい

んですよね。

(ゴ隠居)そのとおり。畳の部屋や寝室に干さないでくれよ。それと梅雨の晴れ間の日、朝の天気予報で「今日はカラッと乾燥した1日です」と

聞いたら、2か所以上窓を開けたり、換気扇を回して湿気を追い出しておくれよ。

(ハッあん)ダニは乾燥を嫌がりますからね。

梅雨どきを快適に過ごそう

●梅雨の晴れ間には、部屋の窓や扉を2か所以上開けて風を通し、室内を乾燥させましょう。

●雨の日に窓を開けて換気をする湿度が上がりますが、室内の空気をきれいにするために、短時間の換気を心掛けましょう。



●雨の日の洗濯物は、閉め切った浴室や洗面所に干しませ

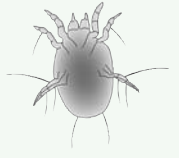


しょう。室内は扇風機・除湿器・換気扇

などを使って換気し、浴槽のフタは閉めておきましょう。

アレルギーを引き起こす「チリダニ」

室内のちり・布団じゅうたんなどに生息している体長0.3ミリ前後のダニです。人を刺すことはありませんが、死骸やフンがアレルギー物質となって、ぜん息などを引き起こします。アレルギー体質の方や小さなお子さんがいる家庭は、小まめに掃除するなど注意が必要です。



パンフレットを配布しています



ダニの生態や、アレルギー対策をイラストを交えて紹介したパンフレット「ダニアレルゲンの減らし方」(左図)を衛生課で配布しています。新宿区ホームページからもご覧いただけます。

区民のひろば

¥費用・申込み・問い合わせ

掲載行事は区の主催ではありません。各主催者に内容をよく確認の上、ご自分の責任でご参加ください。

【問合せ】区政情報課広報係(本庁舎3階) ☎(5273)4064へ。

★催し・講座★

◆第36回春の住宅デー 6月9日(日)午前10時～午後2時、富久さくら公園・戸塚公園ほか区内6会場で。住宅相談、包丁研ぎ(300円)ほか。☎当日直接、会場へ。☎東京土建新宿支部・相田 ☎(3362)2161

◆勉強会「トークを練習して至福の時を過ごしてみませんか」 6月18日(火)午後1時30分～4時30分、新宿文化センターで。1人3分間のスピーチの練習、人前で話をするコツ。

中高年の方歓迎。¥1,000円。☎事前に電話で。先着30名。☎新NTC勉強会・石黒 ☎090(8689)7790

◆フラダンス無料体験 6月19日(水)・26日(水)午後3時15分～5時15分、柏木地域センターで。初心者対象。☎当日直接、会場へ。各日先着15名。☎プアラニ・廖(りょう) ☎(5323)2340

★サークル紹介・会員募集★

◆社交ダンス 毎週日曜日、中級は午前9時～10時30分、初級は午前10時30分～12時、三栄町生涯学習館で。¥初級は月2,000円・中級は月3,000円。☎ダンス若葉会・本田 ☎(3351)8476

◆ヨガ 月4回水曜日午前10時30分～11時45分、戸塚地域センターで。ツボ押しやリンパマッサージを取り入れた

ストレッチ中心のヨガ。少人数制。初心者歓迎。¥入会金1,000円・月3,500円。☎フラワーヨガ・桑原 ☎(3360)0220

◆ヨガ 毎週火曜日午前10時10分～11時30分、大久保地域センターで。ストレッチ中心のヨガ。中高年の女性対象。¥月4,000円。☎新宿健康ストレッチヨガ愛好会・重信 ☎(5386)0755

◆ダーツ 毎週金曜日午後1時～5時、区立障害者福祉センターで。¥入会金2,000円・月500円。☎午後5時以降にダーツクラブ・ターゲット・久保木 ☎(3200)6183

◆詩吟 毎月第1～第3月曜日午後1時30分～3時30分、角筈地域センターで。講師の指導あり。初心者歓迎。¥月3,000円。☎西新宿吟友会・佐藤 ☎(3346)2586