

## 保健・衛生



### リウマチ講演会 講

●関節の痛みや腫れでお困りの方へ  
【日時】5月15日(水)午後2時～4時  
【対象】区内在住・在勤・在学の方、30名  
【内容】リウマチの症状・検査・治療を解説(講師は平形道人/慶應義塾大学病院リウマチ内科医師)  
【会場・申込み】電話かファックス(2面記入例のとおり記入)で牛込保健センター(弁天町50)☎(3260)6231・FAX(3260)6223へ。

### 女性のための健康セミナー 講

●じょうずな体の動かし方  
美しく立つを基本とした動作  
【日時】5月24日(金)午後2時～4時  
【会場】四谷保健センター(四谷三栄町10-16)  
【対象】区内在住・在勤・在学の女性、30名  
【内容】ロコモティブシンドローム(運動器症候群)についての講話と実習(講師は宮原富士子/NPO法人HAP理事長)

【申込み】5月7日(火)から電話かファックス(2面記入例のとおり記入)で女性の健康支援センター(四谷保健センター内)☎(3351)5161・FAX(3351)5166へ。先着順。託児あり(先着10名)。

### 循環器講演会 講

●食事で防ぐ動脈硬化  
お菓子などの嗜好品のエビデンス  
【日時】6月4日(火)午後2時～4時  
【対象】区内在住・在勤の方、40名  
【講師】椎名一紀/東京医科大学病院循環器内科医師  
【会場・申込み】5月7日(火)から電話かファックス(2面記入例のとおり記入)で四谷保健センター(四谷三栄町10-16)☎(3351)5161・FAX(3351)5166へ。先着順。



## 区関連・官公署情報



### 消防博物館

### ゴールデンウィーク企画展 1

●消防のりもの大集合  
【日時】4月27日(土)～5月12日(日)午前9

時30分～午後4時30分  
【会場・申込み】当日直接、同館(四谷3-10)☎(3353)9119へ。

### 大久保病院 「看護の日イベント」 1

【日時】5月8日(水)正午～午後2時  
【内容】▶健康チェック(身長・体重・血圧・酸素飽和度)、▶健康相談(医師・薬剤師・栄養士・医療ソーシャルワーカー)、▶体験コーナー(健康体操・AED・認知症予防チェック)  
【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】東京都保健医療公社大久保病院看護部☎(5273)7711へ。

### 市民とNPOの交流サロン 講

【日時】5月9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】15か国で、8万人以上の子どもたちに教育支援を行ってきた認定NPO法人国境なき子どもたちの活動

を紹介(語り手は同法人)  
【費用】1,000円(資料代等)  
【主催・申込み】4月27日(土)から電話かファックス・電子メール(2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・FAX(5386)1318・MAIL hiroba@s-nponet.netへ。先着20名。

### 子育て教育フェア 1

区内私立幼稚園の先生が出展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18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。



## 区民医療公開講座

専門医がお話します

### ちょっと気になる「膝痛」と「中高年の眼の病気」 講

【日時】5月18日(土)午後2時～4時(午後1時30分開場)

【会場】牛込笹塚区民ホール(笹塚町15)

講演 「歳をとって膝が痛くなってきた! どうなっちゃうの? どうすればいいの?」

【講師】田代俊之/JCHO東京山手メディカルセンター整形外科部長

講演 「中高年の眼の病気～ドライアイと白内障」

【講師】高村悦子/東京女子医科大学医学部医学科眼科教授

【共催】新宿区医師会

【申込み】当日直接、会場へ。先着300名。

【問合せ】▶新宿区医師会☎(3208)2301、▶健康政策課健康企画係(第2分庁舎分館1階)☎(5273)3024へ。



## 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・FAX(5272)5500へ。

### ★催し・講座★

◆セミナー「働く女性の出産と育児～朝まで寝てくれる母乳法」4月28日(日)午前10時～11時30分、新宿文化センターで。講師は田中伸代・母乳ケア専門助産師。¥3,000円。☎4月27日(土)までに電話で。先着80名。☎女性就業支援THERESIA(てれじあ)・中原☎(5990)5539  
◆第50回新しい憲法をつくる国民大会 5月3日(祝)午後1時～4時(正午開場)、四谷区民ホールで。公募した改憲川柳入選者発表と憲法改正を考える。¥無料(3,000円・2,000円の有料席あり)。☎5月2日(休)までに電話で。先着392名。同実行委員会・重田☎(3581)1393

◆講座「子ども食堂の開き方」5月17日(金)午後1時～5時、赤城生涯学習館で。子ども食堂開設の具体例ほか。¥1,000円。☎5月15日(水)までに電話で。☎午前10時30分～午後5時に青い空みらいクラブ・原☎070(4329)6925

### ★サークル紹介・会員募集★

◆書道 毎月第1・第3水曜日午前10時～12時、高田馬場シニア活動館で。講師による漢字・かなの指導あり。¥月2,300円。☎書道友の会・高田☎(3953)5297  
◆俳句 毎月第4土曜日午後1時～4時、戸塚地域センターで。¥月1,500円。☎サロンアトム・村岡☎090(3216)7483  
◆ボイストレーニング・カラオケ 毎月第1～第4木曜日午前9時30分～午後0時30分、東五軒町地域交流館で。第1～第3木曜日は講師の指導あり。第4木曜日は自主トレーニング。女性対象。¥月2,500円。☎さつき会・本堂☎080(5534)3283

## 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

近年、蚊が媒介するデング熱等の輸入感染症の国内発生リスクが高まっています。

区では、区道や区立公園等の雨水ますの幼虫防除と下草刈り等、蚊の発生源対策に取り組んでいます。ご自宅や職場でも、蚊の幼虫が発生し始めるこの時期から、蚊の発生を増やさないように対策しましょう。



▲ヒトスジシマカ

(写真提供/国立感染症研究所昆虫医学部)

### 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

ジカウイルスを持っている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。

### ウイルスを媒介する蚊とは

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5月中旬～10月下旬ごろに活動し、主に朝方から夕方に吸血します。

### 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週間に一回程度、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。