

10月11日からの内容です

<平成26年度健康講座>

日時	内容・講師	定員	申込方法
① 11月25日(火) 13時15分 ～15時30分	・実技 健康セルフチェック 血管年齢、体脂肪などを測定します。 ・講話「何をどれだけ食べたらいいの？」 講師：中央保健センター管理栄養士 ・実技「ウォーキング～正しい歩き方」 講師：中央健康づくりセンター運動指導員	50人	10月14日(火)～11月21日(金)へ祝日に電話または直接窓口(9時～17時。土・日・日を除く)。先着順。
② 12月2日(火) 13時30分 ～15時30分	・講話「健康と生活習慣」 講師：札幌南三条病院健診センター長 木島敏明(きじま・としあき) 医師 ・実技「家庭でできる簡単な体幹トレーニング」 講師：中央健康づくりセンター運動指導員	無し	不要。当日、直接会場へ。

▽日時等 健康と生活習慣(全2回) 左表の通り。

平成26年度健康講座

「飲んだり乗らない 乗るなら飲まない 乗る人には飲ませない」

▽会場 中央保健センター(南3西11)2階講堂。  
▽費用 無料。  
▽対象 40歳以上の区民で、軽い運動に支障のない方。

平成26年度 市民健康教育講座



電話 (511) 7223

※運動しやすい服装でお越しください。  
申込詳細 健康・子ども課 やか推進係

▽内容 「がんを知って予防する」。

▽講師 センtralクリニック院長 塚本江利子医師  
▽日時 10月21日(火)13時30分～14時30分(受け付けは13時10分から)。

▽会場 中央保健センター(南3西11)2階講堂。  
▽対象 区内在住の方。  
▽定員・費用 50人・無料。  
▽申込 10月20日(月)までに電話で(9時～17時。土・日・祝日を除く)。先着順。  
申込詳細 健康・子ども課 やか推進係



電話 (511) 7223

マイマイガ類の卵の除去にご協力ください

昨年の夏に大発生した「マイマイガ」や「カシワマイマイ」など、「マイマイガ類」の成虫に関する相談が今年も多く寄せられています。成虫は、駆除に関する有効な方法がありません。卵塊の除去が、マイマイガ類の駆除に最も効果的な方法です。来年の幼虫の発生を少しでも減らすため、家の外壁などに産み付けられた卵塊の除去にご協力ください。

◆卵(卵塊)について

- ・卵は、樹木のほか、柱や電柱などに、塊で産み付けられます。
- ・卵塊の状態越冬し、翌年の5月ごろにふ化します。
- ・マイマイガの卵塊は、鱗粉で覆われ茶色をしています。
- ・カシワマイマイの卵塊は、産み付けられた当初は黄色をしていますが、日にちが経つと灰色になります。



▲卵の取り方

◆卵の取り方は？

- ・雪の下に埋まってしまうような所を中心に、家周りの確認を行ってください。
- ・壁を傷付けないように、あまり先が硬くない平らなもの(例：ペットボトルを切ってヘラ状にしたもの)で、小まめに剥がして卵塊を取り除きましょう。
- ・取り除いた卵塊を放置しておくと、そこから幼虫がふ化することがあります。

※除去した卵塊や、幼虫、成虫の死骸は、燃やせるごみとして捨てるか、土に埋めて処分しましょう。

お問い合わせ先 健康・子ども課生活衛生一・二係 ☎ 511-7227  
保健所環境衛生課 ☎ 622-5165