

特別区民税・都民税 (普通徴収分) 納税通知書をお送りします

20年度住民税(特別区民税・都民税)の普通徴収(ご自分で納付する方)の納税通知書を、6月10日(火)に発送します。

第1期の納期限は6月30日(月)です。忘れずに納めてください。お手元に届いた納付書で、銀行等の金融機関・郵便局(東京都、関東各県、山梨県のみ)・区税務課・特別出張所で納められます。納付書1枚で30万円以下のものは左下にバーコードがあり、納付書の裏面に記載のコンビニエンスストアでも納められます。

●証明書の発行

20年度住民税(普通徴収)の課税証明書等は6月10日(火)から発行します。発行には事前に税の申告が必要です。福祉や年金の受給申請、健康保険の扶養認定の手続きなどに、税の証明書の提出を求められることが多くなっています。収入のない方も、申告をしておけば証明書が必要になったときに便利です。

【証明書手数料】1通300円
【申請に必要なもの】▶本人が申請するとき…印鑑・本人確認ができる書類(運転免許証等)。▶代理人(家族を含む)が申請するとき…本人からの委任状(右図参照)・代理

人の印鑑・代理人の本人確認ができる書類(運転免許証等)

※税の申告は税務課で、証明書の発行は税務課・特別出張所でできます。この時期は窓口が大変混雑し、長くお待ちいただくことがありますのでご了承ください。また、申請書に不備がある場合は証明書を発行できません。ご注意ください。

【問合せ】課税内容…税務課課税第一係・第二係(本庁舎6階) ☎(5273) 4107・4108、支払い・口座振替・証明書…税務課収納管理係(本庁舎6階) ☎(5273) 4139 へ。

委任状の書き方(見本)

委任状	
平成**年**月**日	
新宿区長 あて	
委任者	所 *****
氏名	名 ***** (印)
私は下記の者を代理人と定め、平成**年度 課税 証明書 納税 普通の交付申請の権限を委任します。	
記	
住所	*****
氏名	*****
代理人	生年月日 *****

梅雨に備えて地下室のある建築物・擁壁(がけ)のチェックを

集中豪雨や台風の影響で、昨年も各地に大きな被害がありました。梅雨の時期、地下室のある建築物をお持ちの方・利用する方は、浸水の危険があるときは、早めに避難しましょう。

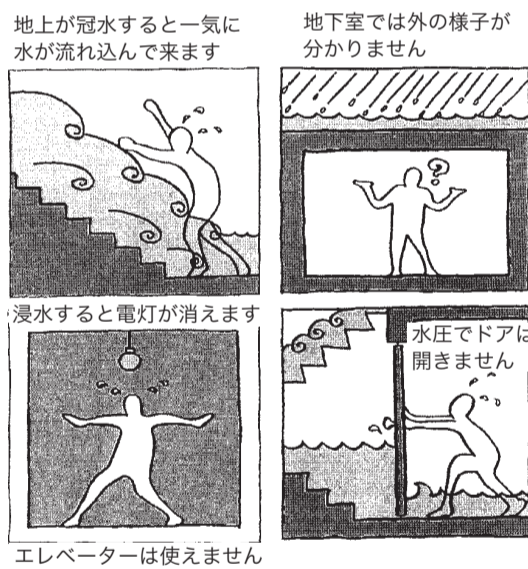
また、長雨などにより地盤が緩んでいきますので、がけ等の所有者の方は十分ご注意ください。

【問合せ】建築指導課構造設備係(本庁舎8階) ☎(5273) 3745へ。

◎擁壁(がけ)の点検を

- ▶擁壁に膨らみはないか
- ▶擁壁にひび割れはないか
- ▶石積み等にずれはないか
- ▶石積み等のすき間から泥水は流れ出ていないか

◎豪雨のとき地下室は危険です



新宿文化センターリニューアル記念 NHK-FM「オーケストラの夕べ」～公開録音の観覧者募集～

【日時】7月29日(火)午後7時～9時(6時開場)
【会場】新宿文化センター(新宿6-14-1)
【曲目】シューマン「ピアノ協奏曲イ短調作品54」、シューベルト「交響曲第8番ハ長調D944」
【出演】指揮/高関健、ピアノ/野原みどり、管弦楽/東京フィルハーモニー交響楽団
【観覧料】無料
【主催】新宿区、勸励新宿文化・国際交流財団、NHK



高関健(指揮)



野原みどり(ピアノ)
(撮影/武藤肇)

※未就学児の入場はご遠慮ください。
※「返信用裏面」には何も記入しないでください。記入に不備があった場合は無効となります。

【問合せ】NHKサービスセンター(自動音声) ☎(3464) 0200、文化観光国際課文化観光国際係(本庁舎1階) ☎(5273) 4069へ。NHKホームページ(☎http://www.nhk.or.jp/event/)でもご案内しています。

※ご応募の際にいただいた情報は、抽選結果のご連絡のほか、NHKによる受信料のお願いに使用させていただきますことがあります。

梅雨どきを快適に過ごそう

- 梅雨の晴れ間には、各部屋の窓や扉を開けて風を通し、室内を乾燥させましょう。
 - 部屋の隅など風の通りにくいところは、扇風機を利用して風を送ると効果的です。
 - 雨の日は、換気すると湿度が上がります。しかし、換気をしないと室内の空気が汚れてしまうので、ときどき短時間、換気をしましょう。
 - 雨の日に洗濯物を干すときは、量や布団が湿気を吸うので、和室・寝室は避けて次のように干しましょう。
- ①閉め切った浴室や洗面所に除湿機をかけて干す。
 - ②浴室の入口の戸を閉め、換気扇を回して干す。
- ※浴室に干すときは、浴槽のふたは閉めておきましょう。



「(八つあ) ええ、いつも「隠居が言っている」って書いてありますよ。」
「(八つあ) そうだ。でもそれだけじゃなく、換気と保温」って書かれていたのよ。」
「(八つあ) そうなんですかい。とれどれ...。換気と保温はどちらも大切ってことですよね。で」
「(八つあ) ええ、(八つあ) が言っている」
「(八つあ) 現代にも通じるってわけですね。」
「(八つあ) そのとおりなんだ。ナイチンゲールさんは、新鮮な空気を「病人の生命の源泉」とまで言っている。現代の住居の建材には多くの化学物質が使われているんだ。外気に比べれば数倍、化学物質の濃度が部屋の中では高くなっている。換気して、それこそ「生命の源泉」を取り込まなきゃいけないの。」
「(八つあ) でも、「隠居」これから梅雨に入るのでよ。換気したら湿気が入ってくるんじゃないですかい？」

住まいの環境診断を無料で行っていきます

診断内容

- ▶ホルムアルデヒドの測定
室内の建材や家具から発生するホルムアルデヒドを測定します。
 - ▶ダニアレルゲンの測定
ハウスダストを採取し、ぜん息やアトピー性皮膚炎の原因の一つであるヒョウヒダニの抗原量を測定します。
- 【申込み】衛生課環境衛生第一係・第二係(第2分庁舎3階) ☎(5273) 3841・3845へ。新宿区ホームページの衛生課のページでもご案内しています。

「快適で健康的な住まい方(巻の一～十)」のパンフレットを配布

「広報しんじゅく」13年2月25日号～19年5月25日号に10回シリーズで掲載した特集「快適で健康的な住まい方」を再編集したパンフレットです。ダニアレルギーの予防やアタマジラミの退治方法など、生活衛生に関する情報を紹介しています。
衛生課(第2分庁舎3階)で配布しています。

看護覚え書

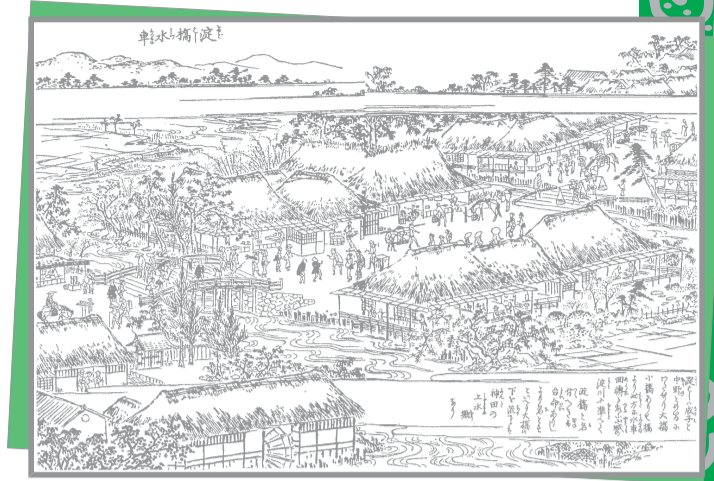
一、換気と保温

良い看護が行われているかどうかを判定するための規準としてまず第一にあげられること、看護師が細心の注意を集中すべき最初にして最後のこと、何をさておいても患者にとって必要不可欠なこと、それが満たされなかつたら、あなたが患者のためにするほかのことすべてが無に帰するほどたいせつなこと、反対に、それを満たしていればほかはすべて放っておいてよいとさえ私は言いたいこと、それは「患者が呼吸する空気を、患者の身体を冷やすことなく、屋外の空気と同じ清浄に保つこと」なのである。

二、住居の健康

- 住居の健康を守るためには、つぎの五つの基本的な要点がある。
 - 1 清浄な空気
 - 2 清浄な水
 - 3 効果的な排水
 - 4 清潔
 - 5 陽光
- これらのどれを欠いても住居が健康的であるはずがない。そして、これらに不備や不十分があれば、それに比例して、住居は不衛生となる。

出典「看護覚え書」(改訂第6版)から抜粋
著者 フローレンス・ナイチンゲール
翻訳:湯植ます・薄井垣子・小玉香津子
現代社発行



淀橋水車「江戸名所図会」長谷川雪旦画
「江戸名所図会でたどる新宿名所めぐり」(新宿歴史博物館発行)より

快適で健康的な住まい方(巻の十一)

本日のお題

「隠居」看護覚え書を語る

「(八つあ) 八つあ、居るかい。」
「(八つあ) 「隠居」じゃありませんか。どつしたんです?」
「(八つあ) 八つあのおふくろさんが寝込んでいていつから、心配して来たんじゃないか。」
「(八つあ) そいつあ恐れ入りやす!おかけさまでだいぶん良くなりましたよ。」
「(八つあ) そうかい、それは良かったじゃないか。ところで、最近看護の母とも呼ばれているフローレンス・ナイチンゲールさんが書いた「看護覚え書」を読んだんだよ。看護の心、ケアの心とでも言うのかなあ、その心得がちりばめられている本なんだ。今日は、そのさわりだけでもお前さんに話してやろうと思ってるな。」

「(八つあ) 何ですか、その「看護覚え書」って本は?」
「(八つあ) これは看護師さんが、看護学生時代に必ず勉強する本なんだ。看護師さんだけじゃなく、アレルギー体質の子どもを持つているお前さんやそれ以外の人も、「快適で健康的な住まい方」をするために、とても参考になるんだよ。」

「(八つあ) ええ、そいつはすげえよ。」
「(八つあ) 話す前から感じている場合じゃないよ。一番最初に何と書いてあるか、読んでおくれ。」
「(八つあ) ええ、(八つあ) が言っている」
「(八つあ) 何ですか、その「看護覚え書」って本は?」
「(八つあ) これは看護師さんが、看護学生時代に必ず勉強する本なんだ。看護師さんだけじゃなく、アレルギー体質の子どもを持つているお前さんやそれ以外の人も、「快適で健康的な住まい方」をするために、とても参考になるんだよ。」

「(八つあ) ええ、(八つあ) が言っている」
「(八つあ) 何ですか、その「看護覚え書」って本は?」

「(八つあ) 何ですか、その「看護覚え書」って本は?」
「(八つあ) これは看護師さんが、看護学生時代に必ず勉強する本なんだ。看護師さんだけじゃなく、アレルギー体質の子どもを持つているお前さんやそれ以外の人も、「快適で健康的な住まい方」をするために、とても参考になるんだよ。」

「(八つあ) ええ、(八つあ) が言っている」
「(八つあ) 何ですか、その「看護覚え書」って本は?」

「(八つあ) ええ、(八つあ) が言っている」
「(八つあ) 何ですか、その「看護覚え書」って本は?」

「(八つあ) ええ、(八つあ) が言っている」
「(八つあ) 何ですか、その「看護覚え書」って本は?」

「(八つあ) ええ、(八つあ) が言っている」
「(八つあ) 何ですか、その「看護覚え書」って本は?」

「(八つあ) ええ、(八つあ) が言っている」
「(八つあ) 何ですか、その「看護覚え書」って本は?」

「(八つあ) ええ、(八つあ) が言っている」
「(八つあ) 何ですか、その「看護覚え書」って本は?」

「(八つあ) ええ、(八つあ) が言っている」
「(八つあ) 何ですか、その「看護覚え書」って本は?」