

### 海外旅行者のための感染症予防

【問合せ】保健予防課予防係(第2分庁舎3階) ☎(5273)3859へ。

夏休みに海外旅行をする方は、感染症の発生を予防するため、次のことに注意しましょう。

#### ●旅行前の準備

旅行先の衛生状況、流行している病気などの情報を収集する。また、予防接種が必要な場合は、旅行前に受けておく。

#### ●旅行先での注意点

- ▶無理な日程を避け、体調を整える。
- ▶食事の前に必ず手を洗う(手を洗う水が心配なときは、アルコール入りの除菌ティッシュを使う)。
- ▶生水は飲まない(生水を凍らせた水にも注意)。生野菜やカットフルーツも避ける。アイスクリームやヨーグルトなどの乳製品は、衛生管理が良くない店では食べない。魚介類・肉類は、よく火を通したものを選ぶ。

- ▶水はさまざまな病原体に汚染されている危険性があるので、水遊びにも注意する。
- ▶虫に刺されないように肌の露出を避け、はだしで歩かない。また、むやみに動物や鳥に直接触れないようにし、触れたときは必ず手を洗う。
- ▶不特定のひととの性交渉を避け、コンドームを使用するなど性感染症の予防を心掛ける。
- ▶下痢がひどい場合は、スポーツドリンクなどで水分補給に努め、

早めに医療機関を受診する。

- ▶現地の病院等を受診した場合、診断名および処方された薬の名称をメモし、帰国後、病院を再受診するときに持って行く。

#### ●帰国後の注意点

日本到着時に下痢・発熱・黄疸等の症状がある場合は、検疫所へ申告する。帰宅後も同様の症状がある場合は医療機関を受診し、海外渡航歴を担当医に伝える。A型肝炎やマラリアなど、潜伏期間が1か月以上の長期間に及ぶ病気もあるので注意する。

◆インターネットでも情報を提供しています。

- ◎海外旅行者のための感染症情報(厚生労働省検疫所)  
☎http://www.forth.go.jp/
- ◎海外渡航者のための感染症予防ガイドブック(東京都福祉保健局)  
☎http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/iryu/kansen/handbook/index.html

### お米を使ったメニューコンクールにご参加を

## 教えて！ あなたの自慢レシピ



健康に過ごすためには、正しい食生活を身に付けることが大切です。コンクールに応募して、健康的な食生活について考えてみませんか。

【募集内容】お米を使ったごはんのレシピ(調理法)。未発表のもので、60分程度で調理ができ、食材調達容易なもの。材料費は1人分おおむね500円以内

【部門】▶中学生部門…中学生のグループ(4名以内、1名でも可)、▶ファミリー部門…小学生以下と保護者(調理師・管理栄養士・栄養士を職業としている方、飲食業を営む方を除く)

【審査・表彰】1次審査(書類)と2次審査(実演・試食)で優秀作品を決定。優秀作品は表彰式(11月2日)に四谷区民ホールで開催)で表彰するほか、新宿区ホームページ等で紹介する予定です。

【募集案内・応募用紙】健康推進課で配布するほか、新宿区ホームページの同課のページから取り出せます。区立小・中学生へは学校を通して応募用紙を配布します。

【申込み】所定の応募用紙を8月1日(金)～9月1日(月)に健康推進課地域保健係(〒160-8484歌舞伎町1-4-1、本庁舎7階) ☎(5273)3047へ郵送(必着)またはお持ちください。区立小・中学生は各学校へ提出してください。

### 新しい健康手帳の活用を

健康診査や医療・薬の記録、体重や血圧などが記入できるほか、健康に関する豆知識などを掲載しています。



【対象】区内在住で主に40歳以上の方

【配布場所】健康推進課地域保健係・特別出張所・保健センター・区民健康センター(新宿7-26-4)

【問合せ】健康推進課地域保健係(本庁舎7階) ☎(5273)3047へ。

### 夏休み学校プール開放

【開放日時・会場】下表のとおり

【対象】区内在学の小・中学生と区内在住・在勤の方 ※未就学児は、おむつが取れていて、20歳以上の保護者が同伴(保護者1名につき2名まで)

※小学3年生以下の方が中学校でのプール開放に参加する場合と、小・中学生が夜間の部に参加する場合は、20歳以上の保護者が同伴

※★の学校は、その学校の児童かその学校の放課後子どもひろば登録児童のみ利用できます。児童に同伴する場合は、20歳以上の保護者も利用できます。

【費用】無料

【申込み】「申込書・保護者承諾書」(開放期間中、各校に備え付け)に記入し、各開放校のプール受け付けへ。高校生以上の方は区内在住・在勤が確認できる書類(健康保険証・運転免許証等)の提示が必要

【問合せ】レガス新宿(助新宿区生涯学習財団)事業二課 ☎(3232)5122へ。

学校名	期間
新宿中学校	7月26日～8月17日の土・日曜日
西新宿中学校	7月28日(月)～8月10日(日)
市谷小学校★	8月1日(金)～7日(木)
鶴巻小学校	8月1日(金)～14日(木)
牛込仲之小学校	
落合第五小学校	8月2日(土)～8日(金)
西戸山小学校	
落合第四小学校	8月4日(月)～21日(木)(土・日曜日を除く)
天神小学校	
落合第六小学校	8月5日(火)～11日(月)
愛日小学校	
大久保小学校	8月7日(水)～22日(金)(土・日曜日を除く)
落合中学校	
四谷小学校	8月9日(土)～21日(木)
落合第二小学校	
花園小学校	8月9日(土)～22日(金)
落合第三小学校	
戸塚第一小学校	8月15日(金)～20日(木)
柏木小学校	
津久戸小学校	8月15日(金)～21日(木)
戸山小学校★	
戸塚第二小学校★	8月15日(金)～21日(木)

●夜間の部…花園小学校で8月9日(土)～22日(金)の午後6時～8時に実施します。

## スポーツ

### 区民ジュニア・初心者ゴルフレッスン会

【日時】8月2日(土)、①午前9時から・②10時から・③11時から・④午後1時30分から・⑤2時30分から・⑥3時30分から、いずれも1時間

【会場】公和ゴルフセンター(若松町28-5)

【対象】区内在住・在学の小・中学生、区内在住・在勤・在学の高校生以上の初心者。各回10名

【内容】小達敏昭(プロゴルフA)ほかにレッススン

【費用】無料

【主催・申込み】往復はがきに記載例(3面参照)のほか、年齢(学年)・希望時間(①～⑥の別)を記入し、7月26日(必着)までに区ゴルフ連盟事務局・柳沢(〒162-0056若松町28-5) ☎(3202)6558へ。先着順。

### 区民卓球新人・トップ大会

【日時】8月31日(日)午前9時から

【会場】新宿コスミックセンター(大久保3-1-2)

## 保健

牛込保健センター 井天町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)7151
落合保健センター 下落合4-6-7 ☎(3952)7161

### 食育講座

現在、日本は食料の約6割を海外に依存しています。食料自給率を高める工夫を考えます。

【日時】7月22日(火)午前10時～

【対象】区内在住・在勤の方、区連盟に登録している方

【内容】▼新人大会(上級・中級・初級)、▼トップ大会、いずれも男子・女子シングルス、男子・女子ダブルス

※予選リーグ戦の後、決勝トーナメント(参加人数によりトーナメントのみの場合あり)

【費用】シングルス1人千円、ダブルス1組千円

【主催・申込み】費用をお持ちの上、8月1日(金)午後6時までに、区卓球連盟事務局(高田馬場1-28-18、和光ビル1階、国際卓球(株内)) ☎(3205)1601へ。

### 専門医による物忘れ相談

【日時】7月22日(火)午後2時～4時

【対象】区内在住で「最近物忘れが多い」とお悩みの方、5名程度

【内容】個別相談(櫻井博文・東京医科大学病院老年病科医師)

【会場・申込み】電話で保健予防課保健指導係(第2分庁舎3階) ☎(5273)3862へ。先着順。

### 講演会「こころの声に耳を傾けよう」

●うつ病の正しい理解と対処法

【日時】8月6日(水)午後6時～8時

【会場】区役所第1分庁舎7階職員研修室

【対象】区内在住・在勤の方、50名

### 若がり講座(3日制)

●地域の仲間と元気をキープ

【日時・内容】話と実技。▼①8月20日(水)：予防できる認知症の話「脳は使って鍛えよう」(保健師)、▼②27日(水)：口の働きや食生活のコツ「しっかりかんでおいしく食べよう」(栄養士・歯科衛生士)、▼③9月3日(水)：家でできる運動「いつまでも元気に歩こう」(理学療法士)、いずれも午後2時～4時

【対象】区内在住の65歳以上の方、原則として3日とも参加できる方、30名

【会場・申込み】電話で落合保健センターへ。先着順。予約制。

### 骨粗しょう症予防検診

【日時・会場】▼8月1日(金)・15日(金)・29日(金)：四谷、▼5日(火)・19日(火)：牛込、▼6日(水)・20日(水)：西新宿、▼14日(水)・28日(水)：落合の各保健センター

で、いずれも午前9時～10時に受け付け(8月19日(火)・29日(金)は午後1時～2時に受け付け)

【対象】区内在住の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(超音波法)、医師の結果説明、保健・栄養相談

【費用】300円

【申込み】電話で各保健センターへ。先着順。予約制。

## 審議会

### 外部評価委員会(部会)

【日時・テーマ】▼①7月28日(月)：第3部会(コミュニティ・商工・文化・観光)、▼②29日(火)：第2部会(福祉・子育て・教育)、▼③31日(木)：第1部会(まちづくり・環境・みどり・安全安心)、①③は午前9時30分～12時、②は午前10時～12時

【内容】ヒアリング項目の整理

【会場・申込み】傍聴を希望する方は当日直接、①は新宿消費生活センター(高田馬場4-10-12)、②③は区役所本庁舎3階30会議室へ。各回先着5名

【問合せ】行政管理課(本庁舎3階) ☎(5273)4245へ。