◆ 新型インフルエンザの受診方法が変わりました ◆

インフルエンザの症状がある場合、これまでは、まず発熱相談センターに電話をいただき、発熱外来を紹介していましたが、発熱外来は廃止となり、東京都内では一般医療機関で受診できるようになりました。

医療機関が分からない場合などは、右記の新型インフルエンザ相談センターへご相談ください。

発熱相談センターから名称が変わりました

▶**新宿区新型インフルエンザ相談センター**
☎（5273）3836 平日（午前9時～午後5時）

▶**東京都新型インフルエンザ相談センター**
☎（5320）4509 平日夜間（午後5時～翌日午前9時）土・日曜日、祝日（24時間対応）

一般的な相談は

▶**新宿区保健所保健予防課**☎（5273）3862

▶**牛込・四谷・西新宿・落合の各保健センター**
平日（午前8時30分～午後5時15分）

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分庁舎分館1階）☎（5273）3859へ。

夏休みに海外旅行をする方は、感染症の予防のため、次のことに注意しましょう。新型インフルエンザの感染が確認されている国への渡航を検討している方は、渡航先の感染状況に十分注意してください。

●旅行前には

▶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。

▶予防接種が必要な場合は、旅行前に受けておく。

▶衛生用品（マスク・携帯用アルコール消毒薬等）を購入する。

●旅行先では

▶無理な日程を避け、体調を整える。

▶新型インフルエンザの感染が確認されている国に滞在する場合、混雑する場所ではマスクを着け、ホテルなど宿泊先に帰ったら丁寧に手を洗う。

▶食事の前には必ず手を洗う（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（生水を凍らせた氷にも注意）。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。

▶不特定の人との性交渉は避け、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、診断名や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。

●帰国後は

▶日本到着時に下痢・発熱・黄疸（おうだん）等の症状がある場合は、検疫所へ申告する。

▶帰国後に発熱・咳などのインフルエンザの症状がある場合は、マスクを着用し、かかりつけ医を受診する。

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）
HP http://www.forth.go.jp/

◎国立国際医療センター
（国際疾病センター渡航者健康管理室）
HP http://www.imcj.go.jp/dcc/index.html

メニューコンクール 教えて！あなたの自慢レシピ

●今年は野菜料理編

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】野菜を主な材料とした料理のレシピ（調理法）。60分程度で調理ができ、食材の調達が容易で未発表のもの。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、飲食業を営んでいる方を除く）

【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10月31日㈯開催の「食育まつり」で展示するほか、新宿区ホームページ等で紹介します。

【申込み】所定の応募用紙を8月3日㈪～9月4日㈮に**健康推進課健康事業係**（〒160・0022新宿5―18―21、第2分庁舎分館1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。募集案内・応募用紙は、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・中学生には学校から配布します。

区指定無形民俗文化財 戸塚囃子（ばやし）を習ってみませんか

戸塚囃子は水稲荷神社（西早稲田3―5―43）の祭礼で行われ、江戸祭囃子を今に伝える重要な祭囃子です。区では、平成2年8月に区指定無形民俗文化財に指定しました。

現在、戸塚囃子保存会が、各地で演奏や指導にあたるなど、継承・普及活動をしています。

【対象】小・中学生…約10名、大人…若干名

【練習日時】毎週火曜日午後6時～9時（小・中学生は午後7時30分まで）

【練習会場】水稲荷神社

【問合せ】**戸塚囃子保存会・吉田**☎（3203）2977へ。

保健

牛込保健センター
弁天町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

専門医による物忘れ相談

【日時】7月28日㈫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**保健予防課保健相談係**（第2分庁舎分館1階）☎（5273）3862へ。先着順。

骨粗しょう症予防検診

【日時・会場】▼8月5日㈬…西新宿、▼6日㈭・20日㈭…落合、▼11日㈫・25日㈫…牛込、▼28日㈮…四谷の各保健センター。いずれも午前9時～10時に受け付け

【対象】区内在住で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）と医師の結果説明、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。

デトックス料理教室

●夏に差が付く美しい体づくり

【日時】8月6日㈭午後2時～4時

【対象】区内在住・在勤の方、30名

【内容】健康的な若さと美しさを保つためのデトックス（体内から老廃物を取り除く）料理の紹介。試食あり

【費用】無料

【会場・申込み】電話で**四谷保健センター**へ。先着順。

母親学級（土曜日・2日制）

【日時・内容】▼8月22日㈯…赤ちゃんのお風呂の入れ方・妊娠中の歯の健康、▼29日㈯…呼吸法と妊娠体操・産後の生活・妊娠中から始めるバランスの良い食事法、いずれも午前9時30分～12時

【対象】区内在住で、もうすぐ赤ちゃんを迎える方

【持ち物】母子健康手帳・エプロン

【会場・申込み】電話で**落合保健センター**へ。先着25名。パートナーの方も参加できます。

プレママ・プレパパクラス

●初めて赤ちゃんを迎えるご夫婦へ

【日時】8月22日㈯午前9時30分～12時

【内容】実習「お風呂の入れ方」と講演「二人で学んで生かせるお産と育児～先輩パパでもある医師からのアドバイス」

【持ち物】母子健康手帳

【会場・申込み】電話で**牛込保健センター**へ。先着25組。

施設

高田馬場第二ことぶき館の臨時休館

壁面塗装・玄関ロビー等の改修のため休館します。

【休館日】8月13日㈭～17日㈪

【問合せ】**同館**☎（3200）5038へ。

東五軒町ことぶき館の工事・臨時休館

塗装工事のため休館します。

【休館日】8月22日㈯・23日㈰（学童クラブ室を除く全館）

【団体利用の一時中止】8月17日㈪～23日㈰

【入浴サービス等の一時中止】8月24日㈪～29日㈯

【問合せ】**同館**☎（3269）6895へ。

審議会

都市計画審議会

【日時】7月17日㈮午後1時15分から

【会場・申込み】傍聴を希望する方は当日直接、区役所本庁舎5階大会議室へ。

【問合せ】**都市計画課都市計画係**（本庁舎8階）☎（5273）3527へ。

図書館運営協議会

【日時】7月29日㈬午前10時から

【内容】これからの図書館のあり方について

【会場・申込み】傍聴を希望する方は当日直接、**中央図書館**（下落合1―9―8）☎（3364）1421へ。

景観まちづくり審議会

【日時】7月30日㈭午前10時から

【会場・申込み】傍聴を希望する方は当日直接、区役所本庁舎6階第4委員会室へ。

【問合せ】**景観と地区計画課**（本庁舎8階）☎（5273）3831へ。

しんじゅく情報局

夏休み大人用ICカード限定キャンペーン

期間中、大人用ICカード（パスモ・スイカ）に「都バスIC1日乗車券」の機能を付けると、大人1名と小学生2名まで、東京23区内の都バスに、購入当日に限り何回でも乗車が可能になります。紙の1日乗車券はキャンペーンの対象外です。

【実施期間】7月18日㈯～8月31日㈪

【発売場所】都バス車内のみ

【費用】500円

【問合せ】**東京都交通局自動車部営業課**☎（5320）6117へ。

高齢者のための「あきらめないパソコン教室」

●入門クラス

【日時】8月27日～10月1日の木曜日、午前10時～12時、全6回

【費用】7千900円

【会場・申込み】電話で午前10時～午後5時に**NPO法人テラ・ガーデン新宿**（百人町3―1―6）☎（5389）7266へ。先着10名。