

信州伊那市からこんにちは ●●●●●●●●●● 雄大な景色の伊那で夏のひとときを

区民・市民の交流がさらに深まるよう、友好提携都市・長野県伊那市を紹介しています。

伊那市は中央アルプス・南アルプスに抱かれ、天竜川・三峰川が流れる自然豊かな都市です。夏の平均気温が26度と涼しい伊那市の自然が身近に感じられる施設と、市民まつりの「伊那まつり」を紹介します。

小黒川キャンプ場で自然を満喫

川遊び、イワナやニジマス釣り、自然の地形を利用したコースで行うマレットゴルフなどが楽しめます。炊事場・水洗トイレ・シャワーを備え、キャビン(コテージ)も設置。バーベキューから本格的なキャンプまで、家族で大自然を満喫できます。

【所在地】伊那市伊那71-19-67(営業は4月～11月)

【交通】中央自動車道伊那インターから約20分

【費用】▼オートキャンプ：1区画3千円、▼テント：1区画千円、▼キャビン(8人用)：1棟1万2千円(8月26日(日)までは1万4千円)

【予約・問合せ】☎0265(73)8855(午前9時～午後6時)へ。

みはらしファームで味覚狩り

旬の味覚が一年中楽しめるほか、農産物の直売所やそば打ち・竹細工などの体験施設、温泉・宿泊施設がある体験型農業公園です。

夏はブルーベリーやトウモロコシ、秋から春はリンゴ・イチゴ・ブドウなどの収穫が体験できます(味覚狩りは事前予約制。種類・時期により500円～千円)。

【所在地】伊那市西箕輪羽広3447-2



小黒川キャンプ場では川遊びを思い切り楽しめます



みこしも登場する伊那まつり

【交通】▼中央自動車道伊那インターから約5分、▼JR飯田線伊那市駅から「西箕輪」行きバス約20分

【問合せ】▼事務所☎0265(74)1807、▼味覚狩り☎0265(74)1820へ。

踊りで盛り上がる伊那まつり

今年は8月4日(土)・5日(日)に開催します。中心市街地の商店街通(約1.6km)は、民謡「伊那節」・勘太郎月夜唄などの伝統の踊り、軽快

なリズムの「ダンシングオンザロード」(宇崎竜童作曲)で盛り上がります。

新宿区民踊連盟の皆さんも毎年参加し、区民・市民の交流の場となっています。まつりのフィナーレを飾る花火大会では、約5千発の花火が夜空を彩ります。

【問合せ】▼伊那市の観光・伊那まつり：伊那市観光協会(伊那市役所内)☎0265(78)4111、▼新宿区と伊那市の交流：区文化観光課文化観光係(本庁舎1階)☎(5273)4069へ。

海外旅行者のための感染症予防

夏休みに海外に出掛ける方は、感染症予防のため、次のことに注意しましょう。

【問合せ】保健予防課 健康相談係 第2分庁舎分館 1階 ☎(5273)3862

●旅行の前には

▼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、渡航前に受けておく。ワクチンによっては複数回の接種が必要なもの、特定の医療施設でしか扱っていないものもある。計画的に接種

●旅行先では

▼マスク・虫除け・携帯用アルコール消毒薬等を持参する。

▼無理な日程を避け、体調を整える。

▼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等を利用する。

▼生水は飲まない。生水を凍らせた水にも注意する。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

▼肌露出をなるべく避け、はだしでは歩かない。露出している部分は虫に刺されないように注意する。また、むやみに動物や鳥に触れないようにし、触れたときは必ず手を洗う。

▼不特定の人との性交渉を避ける。

▼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。

▼現地での病院等を受診した場合は診断名・処方された薬の名前をメモし、帰国後に病院を再受診するときに持っていく。

●帰国後は

▼日本到着時に下痢・発熱・黄だん等の症状がある場合は、検疫所へ必ず申し出る。

▼帰宅後も右記と同様の症状が続くか症状が出た場合は医療機関を受診し、必ず海外渡航歴を医師に伝える。

▼A型肝炎やマラリアなど潜伏期間が1か月以上に及ぶ病気もあるので、帰国後の体調に注意する。

★インターネットで情報も提供しています★

- ▶海外渡航者のための感染症情報(厚生労働省検疫所)
☎http://www.forth.go.jp/
- ▶国立国際医療研究センター(国際感染症センタートラベルクリニック)
☎http://www.ncgm.go.jp/dcc/travel_clinic/index.html
- ▶外務省海外安全ホームページ ☎http://www.anzen.mofa.go.jp/

8月の各種相談

※複雑な相談内容には資料をお持ちください

8月の各種相談

※複雑な相談内容には資料をお持ちください

福祉

子ども・教育

住宅・建築

くらし・法律

相談名	実施日	実施時間	相談場所	問合せ
区民相談	月～金曜日 (祝日等除く)	8:30～17:00	本庁舎1階 区民相談コーナー	区政情報センター ☎(5273)4585
法律相談・ 交通事故相談	水・木曜日 (祝日等除く)	13:00～15:30 (電話予約)	第1分庁舎2階 区民相談室	広聴担当課広聴係 ☎(5273)4065
行政相談	3(金)・17(金)	13:00～16:00	本庁舎1階ロビー	
人権・身の上相談	3(金)・17(金)	13:00～16:00	第1分庁舎2階	総務課総務係 ☎(5273)3505
公益通報相談	23(木)	14:00～16:00	区民相談室	
悩みごと相談室	月曜日 (祝日等除く)	10:00～16:00	第1分庁舎2階区民相談室 電話相談☎(5273)3646	男女共同参画課・面接相談 (電話予約) ☎(3341)0801
	月～土曜日 (祝日等除く)		男女共同参画推進センター(ウィズ新宿) (荒木町16) 電話相談☎(3353)2000、 ※男性相談員による電話相談(土曜日午後1時～4時)☎(3341)0905	
女性相談	月～金曜日 (祝日等除く)	8:30～17:00	生活福祉課相談支援係(第2分庁舎1階) ☎(5273)3884	
消費生活相談	月～金曜日 (祝日等除く)	電話…9:00～17:00 来所…9:00～16:30	新宿消費生活センター(第2分庁舎3階) ☎(5273)3830	
多重債務特別相談	13(月)・27(月)	13:00～16:00 (電話予約)	第1分庁舎2階 区民相談室	新宿消費生活センター ☎(5273)3830
就労支援総合相談	月～金曜日 (祝日等除く)	9:00～17:00	消費者支援等担当課就労支援係(第2分庁舎3階) ☎(5273)3925	
内職相談	月～金曜日 (祝日等除く)	8:30～17:00	若年者就労支援室「あんだんて」(新宿7-3-29、新宿ここから広場内)☎(3200)3329	
若者の仕事と心の相談室	火曜日 (祝日等除く)	15:30～18:50 (電話予約)	B1Z新宿 産業振興課産業振興係 (西新宿6-8-2) ☎(3344)0702	
商工相談	月～金曜日 (祝日等除く)	9:00～16:00 (電話予約)	中央図書館(下落合1-9-8) ☎(3364)1421	
図書館での ビジネス情報 支援相談会	18(土)	13:00～17:00 (申込書で予約)	角筈図書館(西新宿4-33-7) ☎(5371)0010	
	22(木)	17:00～21:00 (申込書で予約)		
税務相談	7(火)・21(火)	13:30～16:00 (電話予約)	第1分庁舎2階 区民相談室	税務課税務係 ☎(5273)4135
外国人相談	英語☎(5272)5060・中国語☎(5272)5070・韓国語☎(5272)5080 【実施日時】月～金曜日(祝日等を除く)9:30～12:00、13:00～16:30 【相談場所】本庁舎1階区民相談コーナー			
	英語・中国語・韓国語・タイ語・ミャンマー語(日時は要問い合わせ) しんじゅく多文化共生プラザ(歌舞伎町2-44-1) ☎(5291)5171			

相談名	実施日	実施時間	相談場所	問合せ
福祉サービスに関する法律相談	20(月)	14:00～16:00 (電話予約)	第1分庁舎2階 区民相談室	地域福祉課福祉計画係 ☎(5273)3623
成年後見・権利擁護相談	月・水・金曜日 (祝日等除く)	13:00～16:00 (電話予約)	新宿区成年後見センター(高田馬場1-17-20、区社会福祉協議会内)☎(5273)4522	
障害者相談窓口	障害者福祉課☎(5273)4518・☎(3209)3441、保健予防課☎(5273)3862、あゆみの家☎(3953)1230、保健センター、★区立障害者福祉センター☎・☎(5292)7890、まど☎(3200)9376、★オフィスクローバー☎(3365)4180、★ラバンス☎(3364)1644、ファロ☎(3350)4437、風☎(3952)6014へ。 ★はピアカウンセリングも実施			
子どもと家庭の総合相談	月～土曜日 (祝日等除く)	8:30～19:00	子ども総合センター(新宿7-3-29) ☎(3232)0675	
	日曜日・祝日 (電話相談のみ)	8:30～17:00	※心身の発達への不安や障害に関する相談もお受けします。	
	月～土曜日 (祝日等除く)	信濃町☎(3357)6855・榎町☎(3269)7345・中落合☎(3952)7752の子ども家庭支援センターへ。		
子ども家庭相談	地域子育て支援センター二葉・原町みゆき、ゆったりーの、児童館へ。			
家庭相談	月～金曜日 (祝日等除く)	13:00～17:00	子ども家庭課育成支援係(本庁舎2階) ☎(5273)4558	
ひとり親相談	月～金曜日 (祝日等除く)	8:30～17:00		
子育て電話相談	火～金曜日 (祝日等除く)	13:00～15:00	お近くの公立の各保育園へ。	
教育相談	月～金曜日 (祝日等除く)	電話…9:00～17:00 来所…9:00～18:00	教育センター(大久保3-1-2)☎(3232)3071 電話相談☎(3232)2711	
子ども相談	電話…月～金曜日9:00～20:30、土・日曜日、祝日9:00～17:00 来所…月～金曜日9:00～17:00	東京都児童相談センター(戸山3-17-1) 電話相談☎(3202)4152 来所相談☎(3208)1121		
住み替え相談・不動産取引相談	3(金)・17(金)・24(金)	13:00～16:00 (電話予約)	第1分庁舎2階 区民相談室	住宅課居住支援係 ☎(5273)3567
マンション管理相談	10(金)・24(金)	13:00～15:50 (電話予約)	柏木地域センター(北新宿2-3-7)	建築指導課建築企画係 ☎(5273)3732
安全安心・建築なんでも相談	8(木)	13:30～16:00	本庁舎8階	建築調整課 ☎(5273)3544
建築紛争相談	月～金曜日 (祝日等除く)	8:30～17:00		

年金・労務等無料相談	10(金)	13:00～16:00	区役所本庁舎1階ロビー	主催・東京都社会保険労務士会新宿支部 ☎(5363)5554
不動産登記無料相談	14(火)	13:00～16:00	区役所第1分庁舎2階区民相談室	主催・東京司法書士会新宿支部☎(5464)5887 東京土地家屋調査士会新宿支部☎(3363)0588
行政手続無料相談	7(火)・21(火)	12:00～16:00	区役所本庁舎1階ロビー	主催・東京都行政書士会新宿支部 ☎(5332)5625
マンション問題無料相談	1(水)・15(水)	13:00～16:00	区役所本庁舎1階ロビー	主催・新宿区マンション管理士会 ☎(3361)9305
法律テレフォンガイド	月～金曜日	10:00～12:00、13:00～15:00	主催・弁護士会が運営する法律相談センター	