

# 熱中症にご注意ください



気象庁によると、今年は都内で観測史上初の40℃を超える災害レベルの酷暑で、熱中症による救急搬送も多くなっています。熱中症は、本人だけでなく周囲の人が気付いて声を掛けることで防げます。暑さが続く今後も、予防と対策を徹底しましょう。

【問合せ】健康政策課健康企画係(第2分庁舎分館1階) ☎(5273)3024へ。

## 予防のポイント

●水分と塩分の補給  
喉の渇きを感じる前に、小まめに食塩水やスポーツドリンク等で水分・塩分を補給しましょう。

●体調を整える  
バランスの良い食事や十分な睡眠・休養をとり、規則正しい生活を心掛けましょう。

## 症状と対処

めまい、軽い頭痛、吐き気、体が熱い、多量の発汗、筋肉痛などの症状が出たら、早めに対処しましょう。

▼風通しのいい日陰や冷房の効いている室内などに移動する、▼衣服を緩め、体を楽にする、▼水分・塩分を補給する、▼冷やしたタオルなどで脇の下や足のつけ根を冷やす

## 住まい・服装等の工夫

エアコンや扇風機を使い、部屋の温度・湿度が上がりにくくなるようにしましょう。また、衣服は通気性が良く、吸汗性・速乾性のあるものを選び、外出時は日傘・帽子で直射日光を避けましょう。

## こんな症状が出たら医療機関へ

頭痛、おう吐、虚脱感、疲労感、反応が鈍い、言動がおかしい、汗が止まって皮膚が乾燥するなどの症状が出た場合は、すぐに医療機関を受診してください。意識がない場合は救急車を呼びましょう。



## 乳がん体験者の会「おびなす」

## お手軽かんたん料理教室

乳がんを体験した方が、お互いの体験や療養について情報交換する会です。

【日時】8月28日(火)午後6時30分～8時30分

【会場】大久保地域センター(大久保2-12-7)

【対象】区内在住・在勤・在学でおむね50歳までの男性、15名程度

【メニュー】鶏むね肉のカレー風味・切干し大根のトマトジュース煮

【費用】500円(材料費)

【申込み】電話かファックス(3面記入例のとおり記入)で健康づくり課健康づくり推進係 ☎(5273)3047・☎(5273)3930へ。

【日時】9月11日(火)午後2時～4時

【会場】四谷保健センター(四谷三栄町10-16)

【対象】区内在住・在勤・在学で乳がんを体験した方

【内容】講話「自分をケアするための時間」リンパ浮腫の予防セルフケア(講師は本間亜希子、東京女子医科大学病院乳がん看護認定看護師)と交流会

【申込み】電話で女性の健康支援センター(四谷保健センター内) ☎(3351)5161へ。託児あり。

## 未来のパパ向け健康づくり講座

●パパ大好きって言われちゃう

【日時】9月22日(土)午前9時30分～12時

【対象】区内在住の妊娠中の方とパートナー、20組

【内容】講演「必見!パパが健康で楽しく育児できるコツ」(講師は滝村雅晴・パパ料理研究家)、▼実技「パパの育児体験タイム」、▼栄養士の講話「産後どうする?わが家の食事」

【会場・申込み】8月17日(金)から電話かファックス(3面記入例のとおり記入)で落合保健センター(下落合4-6-7) ☎(3952)7161・☎(3952)9943へ。先着順。

## 教えて!あなたの自慢レシピ

## メニューコンクール

●「野菜に首ったけ!」になるメニューを募集します

【募集内容】緑黄色・その他の野菜を3種類以上使ったレシピ(作り方を未発表でオリジナルのものに限ります)

【募集部門】▼中学生部門:個人または4名以内のグループ

▼ファミリー部門:小学生までのお子さんと家族

【審査】▼1次:書類、▼2次:調理の実演(60分程度)と試食(9月30日(日)、東京調理製菓専門学校/西新宿7-11-11)

【申込み】所定の応募用紙を8月31日(金)までに健康づくり課健康づくり推進係(〒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。応募用紙は同係で配布するほか、新宿区ホームページから取り出せます。

※区立小・中学生には学校から応募用紙を配布しています(学校に提出できます)。

## 8月は26日 第4日曜日の区役所本庁舎窓口開設

【開設時間】午前9時～午後5時  
【開設場所】区役所本庁舎1階(国民健康保険・区税証明は1階に臨時窓口を設置)  
※本庁舎1階の出入口をご利用ください。

### ◆取り扱い事務

必要書類や本人確認書類(代理人の場合は委任状と代理人の本人確認書類)等がないと、届出や証明書等の交付ができない場合があります。事前に必ず担当係へお問い合わせください。

※他の機関に確認が必要な手続きなどは、取り扱えない場合があります。

### ◎住民記録

▶転入・転出・転居・世帯変更の届出(国外からの転入は取り扱いませぬ)、▶外国人住民の住居地届(在留カードまたは特別永住者証明書(在留カード等へ切り替える前の方は外国人登録証明書)が必要)、▶住民票の写し、住民票記載事項証明書の交付(請求できるのは、ご本人か同一世帯の家族のみ。広域交付住民票の写しは発行できません)、▶不在証明書の交付、▶印鑑登録申請・廃止の届出、▶印鑑登録証明書の交付(印鑑登録証(カード)が必要)、▶自動交付機の利用登録申請、▶通知カードの申請、▶マイナンバーカード(個人番号カード)の交付、▶マイナンバーカード(個人番号カード)への電子証明書の申請、▶特別永住者に関する申請等

### ◎国民健康保険

▶加入・脱退の届出

【問合せ】医療保険年金課国保資格係(本庁舎4階) ☎(5273)4146へ。

### ◎区税

▶課税(非課税)・納税証明書の交付(申告等により税情報がある方のみ)

【問合せ】税務課収納管理係(本庁舎6階) ☎(5273)4139へ。

人番号カード)の交付、▶マイナンバーカード(個人番号カード)への電子証明書の申請、▶特別永住者に関する申請等

【問合せ】戸籍住民課住民記録係(本庁舎1階) ☎(5273)3601へ。

### ◎戸籍

▶戸籍届書の預かり(届書の内容確認等は翌開庁日に行います)、▶埋火葬・改葬許可証、区民葬儀券の交付、▶戸籍・除籍・改製原戸籍謄抄本、戸籍・除籍全部(個人)事項証明書、戸籍の附票の写しの交付(請求できるのは、その戸籍に記載されている方とその配偶者、直系血族(関係が確認できる書類が必要)のみ)、▶身分証明書、不在籍証明書の交付

【問合せ】戸籍住民課戸籍係(本庁舎1階) ☎(5273)3509へ。

### ◎国民健康保険

▶加入・脱退の届出

【問合せ】医療保険年金課国保資格係(本庁舎4階) ☎(5273)4146へ。

### ◎区税

▶課税(非課税)・納税証明書の交付(申告等により税情報がある方のみ)

【問合せ】税務課収納管理係(本庁舎6階) ☎(5273)4139へ。

## ヴィレッジ女神湖(長野県立科町)のご利用を

区内在住・在勤の方と同行する方が対象です。  
【区の担当課】教育支援課教育活動支援係 ☎(3232)1058

### ◆9月の観光バスツアー(1泊2日)

【バスツアー受付窓口】(株)近畿日本ツーリスト神奈川 ☎045(319)2301(午前9時30分～午後6時。日曜日、祝日は休業)・☎045(319)2482へ。

ヴィレッジ女神湖の宿泊・往復バス・観光がセットになったバスツアーです。料金等詳しくは、バスツアー受付窓口へお問い合わせください。ヴィレッジ女神湖のホームページ(<http://www.megamiko.net/>)でもご案内しています。

【日程・定員】9月25日(火)～26日(水)(40名)

【コース】駒ヶ岳、千畳敷、ぶどう狩り、酒造見学

【費用】2万4,500円(宿泊料・食事4食分等)

### ◆一般宿泊利用

【受付窓口】(株)日本旅行新宿区役所内営業所(区役所本庁舎1階) ☎(5273)3881(月～金曜日午前9時～午後5時)  
※土・日曜日、祝日等は(株)日本旅行 ☎(5369)3902(午前10時～午後6時。電話受付のみ)へ。

【申込み】利用希望日の2か月前の同日から2日前まで、電話・宿泊受付窓口で受け付けます。  
※年末年始は利用抽選を行います。詳しくは、広報しんじゅく後号でお知らせします。

## 区民のひろば

費用・申込み・問合せ

掲載行事は区の主催ではありません。日時・会場は予定です。

【問合せ】区政情報課広報係(本庁舎3階) ☎(5273)4064・☎(5272)5500へ。

### ★催し・講座★

◆なつやすみ宿題寺子屋 8月26日(日)午前10時～11時・午後2時～3時、高齢者福祉施設・神楽坂で。宿題や自由研究等を大学生が指導。小・中学生対象(未就学児・保護者の同伴可)。  
▼無料。▼当日直接、会場へ。各回先着30名。▼目白大学めじカフェ運営委員会 ☎(5996)3241

### ★サークル紹介・会員募集★

◆親子サークル 毎週月曜日午前10時30分～11時30分、櫻町地域セン

ーで。手遊び・歌・リトミックほか。2・3歳のお子さんと保護者対象。▼入会金500円・1回800円。▼親子サークルみんなあつまれ!!・三根 ☎070(5019)3325

◆水彩・アクリル画 毎月第2・第4木曜日午前10時～12時、四谷地域センターで。静物・風景ほか。▼年700円・月4,000円。▼七吉(ななきち)絵画クラブ・横田 ☎080(2260)8750

◆健康麻雀 毎週月～金曜日午前10時～午後4時、高田馬場1丁目。毎月大会あり。初心者・女性・中高年者対象。▼1日1,500円。▼すずめの会・高尾 ☎080(3306)4567

◆三味線 月2回金曜日午後2時15分～5時15分、大久保地域センターで。▼月4,500円。▼三味線サークル七三会・尾崎 ☎(3951)2452

## 8月26日は 国民健康保険料の納付相談・児童扶養手当現況届の受け付けも実施します

いずれも火曜日は午後7時まで窓口を延長しています。

### ●国民健康保険料の納付相談

納期限を過ぎても納付がない場合は、差し押さえなどの滞納処分を行うこととなります。この機会に相談においでください。納付や電話での相談も受け付けます。

【開設時間】午前9時～午後4時30分

【開設場所・問合せ】医療保険年金課納付相談係(本庁舎4階) ☎(5273)3873・☎(5273)4530へ。

【問合せ】児童扶養手当課(本庁舎4階) ☎(5273)4530へ。

※国保料催告センターから、電話で納付確認のご案内をしています。

### ●児童扶養手当現況届の受け付け

現況届は養育状況等を把握するため毎年提出していただくものです。当日はひとり親家庭向けの相談も実施します。

【開設時間】午前9時～午後5時

【開設場所・問合せ】子ども家庭課育成支援係(本庁舎2階) ☎(5273)4558へ。