

保健・衛生

食品衛生大会 講

●調理従事者・食品衛生責任者・食品関係事業者向け

【日時・会場】▶9月3日(火)…四谷区民ホール(内藤町87)、▶10月24日(木)…牛込算筍区民ホール(算筍町15)、いずれも午後2時～4時

【内容】最新の食品衛生事情(講師は東京都食品衛生協会食品衛生コンサルタント)

【申込み】当日直接、会場へ。

【問合せ】衛生課食品保健係(第2分庁舎3階) ☎(5273)3827へ。

ぜん息予防アレルギー相談

【日時】9月11日(水)午後1時45分～5時

【会場】東新宿保健センター(新宿7-26-4)

【対象】区内在住の15歳未満で、アトピー性皮膚炎・食物アレルギーなどでお悩みの方、またはその心配がある方、10名

【内容】問診、専門医の診察、食事の相談、住まいの環境衛生相談ほか(1人45分程度)

【申込み】8月27日(火)～9月6日(金)に電話かファックス(4面記入例のとおり記入)で健康政策課公害保健係(第2分庁舎分館1階) ☎(5273)3048・☎(5273)3930へ。先着順。

食育講演会 講

●五感で味わう旬の野菜

【日時】9月13日(金)午前10時～12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・在学の方、区内で食に関する活動をしている方・これから活動したい方、40名

【内容】旬の野菜がおいしい理由を学び、五感を使った試食で野菜を味わう(講師は品川川/学習院女子大学国際文化交流学部日本文化学科教授)

【申込み】9月5日(木)までに電話で健康づくり課健康づくり推進係(第2分庁舎分館1階) ☎(5273)3047へ。応募者多数の場合は抽選。



更年期障害の講演会とロコモ度テスト 講

【日時】9月27日(金)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・在学の女性、40名

【内容】講演「更年期障害とそこから始まるセカンドライフ」(講師は東館紀子/産婦人科医)、ロコモ(運動機能)度テスト(希望者のみ)

【申込み】8月27日(火)から電話かファックス(4面記入例のとおり記入)で女性の健康支援センター(四谷保健センター内) ☎(3351)5161・☎(3351)5166へ。先着順。託児あり。



9月は自殺対策強化月間 区は生きることを支援しています

新宿区で、昨年自殺で亡くなった方の数は70人でした。自殺は追い込まれた末の死であると言われており、自殺を防ぐためには社会全体での取り組みが必要です。区では引き続き自殺予防のための取り組みを強化していきます。

【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。

ひとりで悩んでいるあなたへ～その思い、話してみませんか

抱えている悩みが深刻だと、将来に希望が持てず生きる意味を見失うことがあります。そんな時、ひとりで抱え込まずに話してみませんか。

思いを打ち明けてみようと思ったら

- 東京都自殺相談ダイヤル ～こころといのちのほっとライン ☎(0570)087478 午後2時～翌午前5時30分(9月21日(土)～25日(水)は24時間受け付け)。年中無休
- 東京いのちの電話 ☎(3264)4343 24時間。年中無休

- 東京自殺防止センター ☎(5286)9090 午後8時～翌午前5時30分。火曜日は、午後5時～翌午前2時30分。木曜日は午後8時～翌午前2時30分。年中無休
- ※8月31日(土)午前0時～9月2日(月)午前5時30分は、☎0120(58)9090で無休で受け付けます。

◆区では保健センターで こころの悩み相談をお受けしています

保健師のほか、精神科医の精神保健相談(月1回程度・予約制)も実施しています。

- ▶牛込保健センター(弁天町50) ☎(3260)6231
- ▶四谷保健センター(四谷三栄町10-16) ☎(3351)5161
- ▶東新宿保健センター(新宿7-26-4) ☎(3200)1026
- ▶落合保健センター(下落合4-6-7) ☎(3952)7161

※いずれも月～金曜日(年末年始・祝日等を除く)午前8時30分～午後5時

◆冊子「困りごと・悩みごと相談窓口一覧」のご活用を

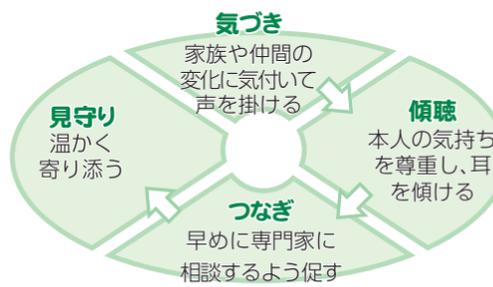
健康や家庭の問題など、相談内容別に窓口を掲載しています。健康政策課・保健センター・特別出張所等で配布しているほか、新宿区ホームページ(二次元コードからリンク)でもご覧いただけます。



周りの人にできること

気づきの輪を広げよう～あなたを必要としている人がいます

家族・友達・インターネット上の知り合いなど、どんなつながりも、生きることがつらくなった人に希望を取り戻させるきっかけとなる可能性があります。身近な人の様子がいつもと違うと気付いたら、まずは、一言「大丈夫？」と声を掛けてください。



熱中症にご注意を

熱中症は、本人だけでなく周囲の人が気付き、適切に対処すれば防ぐことができます。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。

要注意! 熱中症になりやすい環境等

気温が高い
湿度が高い
風が弱い
日差しが強い

体調不良のとき
激しい運動の後
長時間の屋外作業のとき

※暑さやのどの渇きを感じづらい高齢者や体温調節機能が未熟な乳幼児は特にご注意ください。

予防のポイント～水分補給と暑さを避けることが大切です

●小まめな水分・塩分補給



●体調を整える

- ▶バランスの良い食事や十分な睡眠・休養
- ▶規則正しい生活



●住まい・服装等の工夫

- ▶エアコンや扇風機を使用し、温度・湿度の上がりすぎを防ぐ
- ▶通気性が良く、吸汗性・速乾性がある衣服を選ぶ
- ▶外出時は日傘・帽子で直射日光を避ける



症状と対処～こんな症状は熱中症かも?!

めまい、軽い頭痛、吐き気、体が熱い、多量の発汗、筋肉痛

▶風通しのいい日陰や冷房の効いている室内に移動する、▶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

★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

※意識がない場合はすぐに救急車を呼びましょう。



まちなか避暑地のご利用を

9月30日(月)まで次の施設の共有スペースなどを開放し、施設利用証なしで利用できます。

【対象施設】ささえーる 薬王寺、シニア活動館、地域交流館、清風園

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。

【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★

- ◆第26回世界アルツハイマーデー記念講演会「人生100年時代の「健幸、学～これぞあなたも幸せに!」 9月29日(日)午後1時30分～3時30分(午後1時開場)、四谷区民ホールで。講師は中村伸一(おおい町国民健康保険名田庄診療所所長)。☎無料。☎当日直接、会場へ。先着450名。
- ☎火・金曜日の午前10時～午後3時に認知症の人と家族の会東京都支部 ☎(5367)8853
- ★サークル・会員募集★
- ◆介護予防体操 毎月第1～第4火曜日午後1時

- 30分～3時、東五軒町地域交流館で。第2・第3火曜日はアロマ・ヨガ等あり。年6回健康に関する出前講座あり。60歳以上対象。☎2か月1,000円。
- ☎スイートピー・帆船 ☎080(9629)2840
- ◆水彩画 月1回、原則として水曜日の午後1時～5時、大久保地域センターで。高齢の方も歓迎。☎月1,000円。☎キサラギ会・池田 ☎(3202)6768
- ◆中国語 毎週火曜日午後2時～4時、本塩町地域交流館で。中国人講師が指導。中国語学習経験者対象。☎月5,000円。☎中国語同志会・阿部 ☎(3351)7607
- ◆書道(かな・漢字) 毎月第1・第3火曜日午後2時～4時、西早稲田地域交流館で。希望者はNHK展・上野美術館書道展に出展可。初心者または中高年対象。☎月2,500円。☎プラザ書の会・後藤 ☎090(4920)3380

アプリ「マチイロ」

地域情報サイト「マイ広報紙」で 区政情報をご覧いただけます



マチイロは、スマートフォン・タブレット端末で自治体の行政情報を受け取ることができるアプリです。広報新宿を閲覧できるほか、イベント情報などを登録者に通知する機能もあります。

マイ広報紙(<https://mykoho.jp/>)は、自治体の広報紙を記事ごとに編集して掲載する情報サイトです。興味のあるカテゴリーを登録すると、サイト内から記事を効率的に探せます。

区政情報の確認にご活用ください。

【問合せ】区政情報課広報係(本庁舎3階) ☎(5273)4064へ。



マチイロ



マイ広報紙