

おしえて！ あなたの自慢レシピ

健康に過ごすには、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】豆や豆製品を使った未発表の料理レシピ（作り方）。60分程度で調理でき、食材の調達が可能なもの。材料費は1人分おおむね500円以内

【募集部門】▼中学生部門：4名以内の中学生のグループまたは個人、▼ファミリー部門：小学生以下の子どもと保護者（調理師・栄養士・飲食業の方を除く）

【審査・表彰】1次審査（書類）・2次審査（実演

※費用の記載のないものは無料



牛込保健センター 井天町50 ☎ (3260) 6231
四谷保健センター 本塩町2 (仮庁舎) ☎ (3351) 5161
西新宿保健センター 西新宿7-5-8 ☎ (3369) 7118
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27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4日(水)・25日(水)：西新宿、▼5日(木)・19日(木)：落合、▼10日(火)・24日(火)：牛込の各保健センター。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（検診は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（かかとの測定・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。

※四谷保健センターは8月

海外旅行者のための 感染症予防

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。

- 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、旅行前に受ける。
- ▶衛生用品（マスク・虫除け剤・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。
- ▶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）。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。
- ▶肌の露出をなるべく避け、はだして歩かない。露出した部分は虫除け剤を使うなど、虫に刺されないよう注意する。
- ▶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をし、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・黄疸等の症状がある場合は、検疫所へ必ず申し出る。帰宅後も症状が続く場合や、新たに症状が出た場合は医療機関を受診し、必ず海外渡航歴を伝える。

▶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、帰国後の体調に注意する。

【問合せ】保健予防課保健相談係（第2分庁舎分館1階）☎（5273）3862へ。

インターネットでも情報を提供しています

- ◎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（国際疾病センター渡航者健康管理室）
http://dcc.go.jp/travel_clinic/
- ◎外務省海外安全ホームページ
http://www.pubanzen.mofa.go.jp/



外国人登録データ 調製・管理補助員

●非常勤職員

【対象】 国籍を問わず、データ入力経験があり、日本語による読み書き、窓口応対ができる方、1名

【勤務期間】 10月1日(金)～23年3月31日(木)（更新可）

【勤務日時】 原則として週（月～金曜日）のうち4日、午前8時30分～午後5時（週30時間以内で変更あり）

【勤務内容】 外国人登録のデータ入力を中心に、窓口応対・登録事務関係書類作成ほか

【報酬等】 月額21万円程度。交通費は実費支給（限度あり）。社会保険に加入。有給休暇あり

【選考】 ▼1次：書類・作文、▼2次：面接（1次合格者に8月14日(出)に実施）

【勤務場所・申込み】 所定の申込書（写真をはる）と作文を、7月28日(水)までに戸籍住民課外国人登録係（〒160-8484歌舞伎町1-4-1、本庁舎1階）☎（5273）4094へ郵送（必着）。「選考書類在中」と朱書き）またはお持ちください。応募要項・申込書は関係・特別出張所で配布するほか、新宿区ホームページから取り出せます。



次世代育成協議会

【日時】 7月20日(火)午前10時から

【会場】 区役所本庁舎5階大会議室

【内容】 区の次世代育成支援計画（22年度～26年度）の進行管理ほか

【申込み】 傍聴を希望する方は、電話で子ども家庭課企画係（本庁舎2階）☎（5273）4260へ。

リサイクル清掃
審議会

【日時】 7月22日(木)午前10時から

【内容】 21年度リサイクル清掃事業の実績報告ほか

【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】 生活環境課ごみ減量計画係（本庁舎7階）☎（5273）3318へ。

図書館運営協議会

【日時】 7月22日(木)午前10時から

【内容】 これからの図書館のあり方

【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。

（仮称）産業振興基本
条例に関する懇談会

【日時】 7月28日(水)午後3時から

【会場・申込み】 傍聴を希望する方は、当日直接、B1Z新宿（区立産業会館、西新宿6-18-2）へ。

【問合せ】 産業振興課産業



振興係 ☎（3344）0701へ。



ヤミ金融被害防止 合同キャンペーン

違法な貸金業者による被害の防止、悪質な貸金業者の排除を目的に実施します。

【日時】 ▼7月21日(水)午前11時～午後4時、▼22日(木)午前10時～午後4時

【会場】 新宿駅西口広場イベントコーナー

【内容】 無料法律相談、白バイやピーポくんの写真撮影ほか

【参加機関】 東京都、警視庁、日本貸金業協会、全国クレジット・サラ金被害者連絡協議会、新宿区ほか

【問合せ】 東京都産業労働局貸金業対策課 ☎（5320）4774へ。

自衛官募集

【対象】 日本国籍で18歳～26歳の方

【募集種目】 一般曹候補生、陸・海・空自衛官候補生

【問合せ】 防衛省自衛隊東京地方協力本部豊島出張所 ☎（3982）7075へ。

新内合同研修演奏会

【日時】 7月25日(日)午後0時30分～5時30分

【内容】 新内節（浄瑠璃）の演奏

【費用】 区内在住・在勤在学の方は無料。一般は2千円

【会場・申込み】 当日直接、牛込箆笥区民ホール（箆笥町15）へ。

【問合せ】 新内協会・鶴賀 ☎（3260）1804へ。