肉の生食による食中毒にご注意を

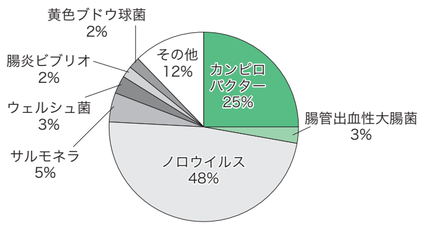
生や加熱が不十分な食肉を食べたことが原因の、腸管出血性大腸菌やカンピロバクターの食中毒が全国的に発生しています。これらの食中毒は、調理や食事に注意すれば防ぐことができます。予防のポイントを紹介します。

【問合せ】衛生課食品保健係（第2分庁舎3階）☎（5273）3827へ。

食中毒を引き起こす細菌

昨年、都内で発生した食中毒のうち、カンピロバクターによる食中毒が約25%、腸管出血性大腸菌による食中毒が約3%を占めています（**下グラフ**）。腸管出血性大腸菌による食中毒は、発生件数は少ないものの、重症化する危険があるので特に注意が必要です。

平成22年に東京都内で起きた食中毒の原因物質



腸管出血性大腸菌

O(オー)157・111は、牛の腸管等に生息し、ベロ毒素と呼ばれる毒素を作り、少量の菌でも食中毒を起こします。

食中毒は、ユッケ・牛レバ刺しなどが原因のことが多く、感染後1日～2週間で激しい腹痛・下痢などの症状が出ます。重症化すると、腎障害や意識障害を併発して死亡することもあります。

カンピロバクター

鶏や牛などの腸管に生息し、生の鶏肉の4～6割に付着しています。

食中毒は、鶏刺し・牛レバ刺しが原因のことが多く、少量の菌でも発症し、感染後2日～7日で腹痛・下痢・発熱・頭痛・筋肉痛などの症状が出ます。また、感染後に手足のまひ・呼吸困難等を起こすギラン・バレー症候群を発症することがあります。

腸管出血性大腸菌・カンピロバクターから身を守るために

外食時の注意

▶抵抗力の弱いお子さんや高齢者の方は、食中毒を発症しやすく重症化しやすいため、ユッケ・牛レバ刺し・鶏刺し等は食べないようにしましょう。

▶バーベキューや焼肉では、生肉を扱う箸やトングと食べる箸を使い分け、食肉は中心部までよく火を通してから食べましょう。

予防のポイント

新宿区ホームページ「食品衛生web講座」では、正しい手の洗い方やまな板の洗い方を動画配信しています。

手洗いは食中毒予防の基本

石けんをよく泡立て、1分以上洗いましょう。手洗い後、消毒用アルコールを使う場合は、しっかり水気を拭き取ってから使用しましょう。

まな板や包丁は清潔に

生肉の調理に使った包丁やまな板などは、中性洗剤でよく洗い、熱湯や漂白剤で消毒してから他の調理に使いましょう。

まな板は食材ごとに表裏を使い分けたり、野菜・果物などを先に調理し、加熱用の食肉は後にして、食肉からの汚染を防ぎましょう。

食肉は十分に加熱

「中心温度が75℃で1分以上」を目安に加熱しましょう。特に、ひき肉や成型肉（サイコロステーキなど）は、中心の色が変わるまで加熱が必要です。

もう一度点検

冷蔵庫の衛生管理

温度上昇を防ぐために

冷蔵庫は10℃以下（生食用食品は4℃以下）、冷凍庫はマイナス15℃以下が目安です。

▶熱いものは冷ましてから冷蔵庫に入れましょう。

▶全体に冷気が行き渡るよう、中身は7割程度にしましょう。

▶扉の開閉回数や時間を減らしましょう。冷蔵庫用カーテンを使用するのも効果的です。

食肉からの汚染を防ぐために

▶食品はふた付き容器に入れるかラップ等で包みましょう。

▶冷蔵庫は定期的に清掃しましょう。

地上デジタル放送への移行に掛かった経費を助成します

これまでのテレビ放送（地上アナログ放送）は今年の7月24日(日)に終了し、地上デジタル放送に移行します。

国は住民税非課税世帯に地上デジタル放送に移行するために、簡易チューナーのみではテレビの映りが悪く、アンテナの購入・設置が必要な場合があります。このため、区では、アンテナの購入・設置等の移行に掛かった経費の一部を助成しています。

●助成対象の経費

23年4月1日(金)～7月24日(日)に支払った次の経費

▼地上デジタル放送対応のアンテナの購入・設置に必要な経費

▼集合住宅等の共同受信施設を利用し、その施設の改修に必要な経費

▼新たにケーブルテレビ・光ケーブルテレビに加入するための導入工事に必要な経費

▼加入しているケーブルテレビをデジタル放送に変更するために必要な経費（月割使用料を除く）

※テレビ・チューナーの購入・設置に必要な経費は対象になりません。

●助成金額

1万3千円を限度（助成は1世帯に付き1回）

●助成対象の世帯

次の①～③いずれかの世帯のうち、★のすべてに該当する世帯

①65歳以上の方がいる60歳以上の方のみの世帯（単身世帯は65歳以上の方）

②ひとり親家庭の医療費助成を受けている世帯

③東京都の自立支援医療受給者証（精神通院）をお持ちの方がいる世帯（精神障害者保健福祉手帳をお持ちの方は対象外）

★23年度の住民税が非課税

★助成対象経費の支払い日・申請日・助成金交付日に区内に在住（新宿区に住民登録または外国人登録をしている）

※23年3月31日以前に地上デジタル放送に移行した世帯、すでに助成金が交付された世帯は対象になりません。

※生活保護受給世帯・障害者世帯等でNHKの受信料が全額免除になる世帯は、国の受信機購入支援事業でチューナー・アンテナが無償で給付・設置されます。区の助成の対象になりません。

●申請に必要な書類

▼所定の申請書、▼印鑑、▼助成対象経費・対象品目の分かる書類（領収書等）、▼助成金の振込先の分かる書類（申請者の預金通帳のコピー等）、▼23年1月2日以降に新宿区に転入した方は前住所地の23年度非課税証明書、▼対象の②に該当する世帯は㊙医療証のコピー、▼対象の③に該当する世帯は東京都の自立支援医療受給者証（精神通院）のコピー

●申請手続き

必要書類を10月31日(月)までに**地域福祉課福祉計画係**（〒160・8484歌舞伎町1―4―1、本庁舎2階）へ郵送（必着）またはお持ちください。書類は特別出張所でもお預かりします。申請書は同課・特別出張所で配布しています。

【問合せ】▼区の助成…**地域福祉課福祉計画係**（本庁舎2階）☎（5273）3517、▼国の助成（申請は7月24日(日)まで）…住民税非課税世帯は**総務省地デジチューナー支援実施センター**☎（0570）023724、NHKの受信料が全額免除の世帯は**総務省地デジチューナー支援実施センター**☎（0570）033840へ。

ホームスタート（家庭訪問型子育て支援）

協働事業提案制度実施事業

7月下旬から訪問を始めます

ホームスタートは、区内在住で未就学児（6歳以下）がいる家庭を研修を受けたボランティア（ホームビジター）が無償で訪問する、「家庭訪問型子育て支援」です。週に1回2時間程度、2～3か月間定期的に訪問し、子育ての悩みなどを伺ったり、一緒に育児や家事を行います。

訪問を希望するご家庭は、お問い合わせください。

【問合せ】**地域子育て支援センター二葉**☎（5363）2170へ。

就職支援セミナー・面接会

おおむね40歳までで就職を目指す方向け

①面接事前セミナー

【日時】7月1日(金)午後1時30分～4時30分（午後1時から受け付け）

【内容】▼第1部…「企業が求める人材とは？」応募書類の書き方・面接の実演（ハローワーク新宿就職支援ナビゲーター）、▼第2部…採用担当者が語る面接のポイント

【持ち物】求人票

【共催】ハローワーク新宿

②就職面接会

【日時】7月13日(水)午後1時～4時（受け付けは午後0時30分～3時30分）

【参加企業】主に区内の企業、20社程度

※2社以上の面接が受けられます（1社に付き履歴書が1枚必要）。求人内容等は7月上旬からハローワーク新宿ホームページ（HP http://www.tokyo-hellowork.go.jp/shinjuku）でご案内します。

【共催】ハローワーク新宿、東京商工会議所新宿支部……（以下共通）……

【会場】BIZ新宿（区立産業会館、西新宿6―8―2）

【申込み】①は電話かファックス（記載例（4面参照）のほか年齢を記入）で、6月30日(木)までに**消費者支援等担当課就労支援係**（第2分庁舎分館2階）☎（5227）3925・FAX（5273）3110へ。先着50名。②は当日直接、会場へ。

おおむね55歳以上で再就職を目指す方向け

区勤労者・仕事支援センターが開設している高年齢者を対象とした無料職業紹介所「新宿わく☆ワーク」が実施しています。

【日時・内容】▼①就職相談会（1人45分）…7月4日(月)午前10時～午後5時、▼②再就職支援セミナー「履歴書の書き方と面接の受け方」…7月4日(月)午後1時～2時30分（①②とも野村成二・キャリアカウンセラー）、▼③職種説明会…7月7日(木)午後1時～2時（企業担当者がマンション管理業務を紹介・質疑応答）、▼④ミニ就職面接会…7月7日(木)午後2時～5時（マンション管理・警備・清掃ほか）、21日(木)午後1時～4時（警備・清掃ほか）

【会場・申込み】①②は7月1日(金)、③は6日(水)までに電話で、④は各前日までに直接、**新宿わく☆ワーク**（新宿7―3―29、新宿ここ・から広場しごと棟）☎（5273）4510へ。

くらし

経済センサス活動調査調査員募集

21年7月に総務省が実施した事業所・企業の把握に重点を置いた「経済センサス基礎調査」の結果を踏まえ、事業所・企業の活動状況を明らかにするため、すべての事業所を対象に、24年2月に総務省・経済産業省が実施します。

【従事期間】24年1月～2月

【従事内容】指定された受け持ち地域内の事業所へ調査票を配布・回収

【報酬】調査事業所数に応じて支払い

【申込み】電話で9月16日(金)まで**地域調整課統計係**（本庁舎1階）☎（5273）4096へ。

セミナー「電気使用量の削減に活かす省エネ技術」

●基礎編（事業者向け）

【日時】7月14日(木)午後2時～4時

【内容】今すぐできる節電対策と経費削減のメリット（石澤敏彦・東京都地球温暖化防止活動推進センター技術専門員）

【会場・申込み】はがきかファックス（記載例（4面参照）のほか会社名・所在地を記入）で、7月6日（必着）までに**環境学習情報センター**（〒160・0023西新宿2―11―4）☎（3348）6277・FAX（3344）4434へ。先着30名。

街頭無料相談会

【日時】7月15日(金)午前11時30分～午後6時30分

【内容】建築・社会保険・年金・労務・税務・不動産・法務・行政問題などの相談

【相談員】一級建築士・社会保険労務士・税理士・宅地建物取引主任者・司法書士・行政書士

【主催】東京都建築士事務所協会新宿支部ほか5団体

【会場・申込み】当日直接、新宿駅西口広場イベントコーナーへ。

【問合せ】**同支部**☎（5351）2014・**総務課総務係**（本庁舎3階）☎（5273）3505へ。

福祉

成年後見講座

成年後見制度は、認知症等で判断能力が十分でない方の財産管理や福祉サービスの利用手続きなどを支援する制度です。

【日時・内容】▼成年後見入門講座：7月6日(水)、▼成年後見申立講座：19日(火)、いずれも午後2時～4時

【会場】四谷地域センター（内藤町87）

【申込み】電話かはがき・ファックス（記載例（4面参照）のとおり記入）で、**区成年後見センター**（6月27日(月)から〒169・0072大久保3―1―1に移転）☎（5273）4522・FAX（5273）3082へ。各日先着40名。

認知症サポーター・ステップアップ研修

【日時】7月12日(火)午後6時30分～8時30分

【会場】区役所第2分庁舎3階会議室（新宿5―18―21）

【対象】区内在住・在勤・在学で認知症サポーター養成講座を受講した方、60名

【内容】講演「認知症の理解と援助～認知症のご本人やご家族のサポートのために」（杉山孝博・川崎幸クリニック院長）

【申込み】電話で**高齢者サービス課高齢者相談係**（本庁舎2階）☎（5273）4593へ。先着順。

家族介護者教室・交流会

●排せつケアとおむつの利用法

【日時】7月30日(土)午後1時～3時30分

【会場】牛込箪笥地域センター（箪笥町15）

【対象】区内在住で高齢者を介護している方、介護経験があり交流会の活動に意欲のある方、30名

【内容】講演（天田裕之・ケアアドバイザー）、参加者の交流会

【申込み】電話で**箪笥町高齢者総合相談センター**☎（3266）0753へ。先着順。

※介護のため参加が難しい方にはデイサービスの利用、ヘルパー派遣利用等の支援をします。

こども・教育

英語のおはなし会

【日時】7月3日(日)午後2時30分～3時30分

【対象】小学生以下の方と保護者、50名

【内容】手遊び・パネルシアター

【会場・申込み】当日直接、四谷地域センター（内藤町87）へ。午後1時から整理券を配布。先着順。

【問合せ】**四谷図書館**☎（3341）0095へ。

家庭教育学級

●たっぷり笑ってしっかり防災

被災地を訪れた体験から、落語家の三遊亭京楽さんが震災時に大切なことを伝えます。

【日時】7月7日(木)午前10時～12時

【会場】戸塚地域センター（高田馬場2―18―1）

【対象】区内在住の小学生と保護者、20組（以前受講した方を除く）

【内容】飼育方法の説明の後、成虫のペアと飼育セットをお渡しします。

【申込み】往復はがきに記載例（4面参照）のほか子どもの氏名を記入し、7月1日（必着）までに**みどり公園課みどりの係**（〒160・8484歌舞伎町1―4―1、本庁舎7階）☎（5273）3924へ。応募者多数の場合は抽選。

高校生のためのプレカレッジ

●海外で仕事をする

【日時】7月18日(月)午後1時～5時30分

【会場】戸山生涯学習館（戸山2―11―101）

【内容】海外で国際協力を実践するゲストが国際協力の仕組みや世界の現状を伝えるワークショップ（協力・JICA／国際協力機構）

【申込み】電話で**戸山図書館**☎（3207）1191へ。先着40名。

子ども映画会

【日時】7月20日(水)午後3時15分～4時15分

【会場】中町児童館（中町25）

【上映作品】「忍たま乱太郎の交通安全」「吉四六どん」

【申込み】事前に電話または直接、**中町図書館**（中町25）☎（3267）3121へ。先着60名（未就学児は保護者同伴）。

催し・講座

芸術サロン「オペラ入門」

【日時】7月6日(水)午後6時15分～9時（午後6時開場）

【内容】「カルメン」DVD上映

【会場・申込み】当日直接、**四谷地域センター**（内藤町87）☎（3351）3314へ。先着80名。

中央図書館映画会

【日時・上映作品】▼水曜上映会…7月13日(水)午後2時から「ねこ島日記」（ドキュメンタリー・1時間10分）、▼映画の夕べ…15日(金)午後6時から「落語娘」（監督／中原俊・1時間49分）

【会場・申込み】当日直接、**中央図書館**（下落合1―9―8）☎（3364）1421へ。各日先着100名。

講演会「旅のパンフレットの読み方」

【日時】7月16日(土)午後2時～4時

【会場】戸山生涯学習館（戸山2―11―101）

【内容】海外旅行のパンフレットの読み方ほか（保坂明彦・日本旅行業協会海外事業部マネージャー）

【申込み】事前に電話または直接、**戸山図書館**（戸山2―11―101）☎（3207）1191へ。先着40名。

活版印刷でカードづくり

【日時・対象】7月31日(日)、▼①午前10時30分～午後0時30分…中学生以上の方、5名、▼②午後2時～4時…小学生以下の方と保護者、5組10名

【内容】自分で組んだ活字でネームカード（名札）を印刷（作品は持ち帰り）

【会場・申込み】7月9日(土)から電話または直接、**鶴巻図書館**（早稲田鶴巻町521）☎（3208）2431へ。参加は①または②のみ。先着順。

スポーツ

区民卓球新人大会

【日時】8月21日(日)午前9時～午後10時

【会場】新宿コズミックセンター（大久保3―1―2）

【対象】区内在住・在勤の方、区卓球連盟登録のチーム・個人（同連盟主催の試合で優勝または準ずる成績のある方を除く）、300名

【種目】男女別シングルス・ダブルス（いずれも初級、上・中級）

【費用】シングルス千円・ダブルス1組千600円（施設利用料ほか）

【主催・申込み】費用をお持ちの上、7月25日(月)までに直接、**区卓球連盟事務局**（高田馬場1―28―18、国際卓球㈱内）☎（3205）1601へ。先着順。

◆講座・催し等の申し込み◆

①講座・催し名
②〒・住所
③氏名（ふりがな）
④電話番号
（往復はがきには、返信用にも住所・氏名）

はがき・ファックスの記載例

※あて先は各記事の申し込み先へ。
※費用の記載のないものは、原則無料。