

今号の主な内容	
2面	災害に備えて 防災用品等のあっせん
3面	11月17日 都市計画道路補助第72号線第Ⅱ区間が全線開通
4面	誕生祝い品事業の取り扱いを変更
8面	11月8日は いい歯の日
8面	放射線量測定器を貸し出しています

# 広報 しんじゅく

「新宿力」で創造する、  
やすらぎとにぎわいのまち

平成23年(2011年)

11・5

第2012号



**しんじゅくコール**  
☎(3209)9999 ☎(3209)9900  
土・日曜日、夜間もご案内 午前8時～午後10時

発行 新宿区 編集 区政情報課 (毎月5・15・25日発行)  
〒160-8484 新宿区歌舞伎町1-4-1 ☎(3209)1111  
ホームページ ☎ http://www.city.shinjuku.lg.jp/  
携帯電話版 ☎ http://www.city.shinjuku.lg.jp/m/



携帯電話用二次元コード

## 11月23日 健康と豊かな食生活を考えよう

# 食育フェスタ2011

## えのき ゆい ～榎 結～食育と防災

食の大切さや健康づくりを体感できるイベントです。今年は、地域のつながりや食を通じた人と人との絆をテーマに、榎町地域センターで開催します。食の大切さや健康を考えるステージのほか、防災コーナーもあります。また、カルシウム食堂(カフェコーナー)には、「牛乳・乳製品」をテーマに実施した今年のメニューコンクールの最優秀作品が、ランチメニューとして登場します。

【日時】11月23日(祝)午前11時～午後3時 (協力/株)よしもとクリエイティブ・エージェンシー)

【会場】榎町地域センター (早稲田町85)

【問合せ】健康推進課健康事業係 (第2分庁舎分館1階) ☎ (5273) 3047・☎ (5273) 3930、榎町地区町会連合会 (榎町特別出張所内) ☎ (3202) 2461・☎ (3202) 2476へ。

### ステージ

▶午前11時～12時…開会式(出演/早稲田少年少女合唱団ほか)、バランデニング(バラダ園芸)教室、食育コントほか

▶午後2時～3時…よしもとネタ祭り(大西ライオン、もう中学生ほか)、食育落語(桂茶がま)



大西ライオン

もう中学生

桂茶がま

### カルシウム食堂 (カフェコーナー)

区の23年度メニューコンクールで、全応募数683作品の中から最優秀賞に選ばれた「牛乳」「チーズ」を使ったメニューを販売します(午前11時30分から)。焼きそば、カレーライス、白玉ぜんざい等の模擬店もあります。

#### ★中学生部門

#### もろこし豆腐

工藤奈々さん  
(四谷中学校3年)



トウモロコシの缶詰と牛乳を裏ごしして、くず粉で固めました。なめらかで口当たりの良い一皿です。

#### ★ファミリー部門

#### ココロ チーズおにぎり

中川橘香さん(早稲田小学校4年)・月香さん(同1年)



おにぎりをオーブンで焼き上げ、外はカリカリ・サクサク、かむと中からチーズがとろーり溶け出します。

### 防災コーナー

防災用非常食・備蓄食品の展示、防災用非常食(アルファ米)の試食、防災の心得・防災チェックリストの配布、東日本大震災被災地の写真パネルの展示、福島県いわき市復興支援物産販売ほか

#### ◆ワークショップ

きな粉棒のおやつ作り(午後1時～1時30分、午後2時～2時30分。各回先着20名)、はし袋作り、芸人と遊ぼう!よしもとふれあいコーナー

#### ◆女性の健康コーナー

血圧測定、触診モデルを使った乳がん自己検診体験、健康相談ほか

#### ◆展示コーナー

メニューコンクール入賞作品のレシピ、食中毒予防、お口のチェック(口臭・かむ力測定)ほか

予防には手洗い・マスク・予防接種

この冬もインフルエンザに  
負けないために

#### インフルエンザとは

#### ★どのように感染するの?

感染した人のせき・くしゃみなどのしぶきを吸い込んだり(飛沫感染)、しぶきに触った手から、口や目などの粘膜にウイルスが付着する(接触感染)ことで感染します。

#### ★どんな症状がでるの?

風邪との違いは? 風邪は発熱・鼻水・くしゃみ・せきなどの症状が中心です。一方、インフルエンザは風邪の症状に加え、38度以上の発熱や頭痛・関節痛・筋肉痛など、全身の症状が強くなります。

慢性的の病気をもちの方、乳幼児・高齢者・妊娠中の方は重症化する場合があります。

#### インフルエンザを 予防するには

#### ★小まめに手を洗う

帰宅時や食事前の手洗いで、手を介した感染を防ぎましょう。



#### ★人混みではマスクを着用

マスクを付けて、感染の機会を減らしましょう。

#### ★栄養と休養を取る

規則的でバランスのよい

食事と十分な睡眠で、体の抵抗力を高めましょう。

#### ★予防接種を受ける

インフルエンザワクチンの予防効果が出るのは、予防接種後約2週間してからです。ワクチンの効果は約5か月持続します。インフルエンザが流行するのは、12月中旬～3月上旬です。予防接種は、なるべく11月中に受けましょう。

#### インフルエンザに かかったら

★休養と水分を取る 十分な睡眠を取り、脱水症状の予防のため、水分摂取を心がけましょう。

★早めに医療機関を受診 特に、慢性的の病気をもちの方、乳幼児・高齢者・妊娠中の方は、早めに受診しましょう。

#### ★「せきエチケット」を守る

周囲の人に感染しないよう、マスクを付け、せきやくしゃみをするときはせきエチケットを守りましょう(せきをするときは周囲の人からなるべく1m以上離れ、ティッシュなどで口と鼻を押さえる)。

【問合せ】▼症状などに関する健康相談は保健予防課 保健相談係 ☎ (5273) 3862、▼予防接種については保健予防課予防疫係 ☎ (5273) 3859 (いずれも第2分庁舎分館1階・☎ (5273) 3820)へ。