

# この冬も、インフルエンザに 負けないために



## 予防には手洗い・マスクと予防接種

【問合せ】▶症状などの健康相談…保健予防課保健相談係 ☎(5273)3862、▶予防接種について…保健予防課予防係 ☎(5273)3859(いずれも第2分庁舎分館1階)へ。

### インフルエンザとは

インフルエンザウイルスを原因とする感染症です。感染した人の咳・くしゃみなどの飛沫を吸い込んだり(飛沫感染)、ウイルスのついたドアノブ・テーブル・スイッチなどを触った手を介して、口や目などの粘膜に飛沫が付着(接触感染)することで感染します。

### インフルエンザの予防

- **小まめに手洗いを**  
帰宅時や食事前など、小まめに手を洗い、手を介した接触感染を防ぎましょう。
- **人混みではマスクを**  
外出して人混みに入る可能性があるときはマスクを着用し、感染のリスクを減らしましょう。
- **栄養と休養を取ろう**  
規則的で栄養バランスの取れた食事は体力保持には欠かせません。また、睡眠や十分な休養を取り、体の抵抗力を高めましょう。
- **適度な湿度を保とう**  
空気が乾燥すると、喉の粘膜の防御機能が低下し、インフルエンザにかかりやすくなります。

### インフルエンザにかかったら

- **休養と水分摂取を**  
感染を拡大させないためにも、無理して職場や学校に行くことは控えましょう。十分な休養と睡眠を取り、脱水予防のために水分摂取を心掛けましょう。
- **早めに受診しよう**  
抗インフルエンザウイルス薬は、症状の重症化を防ぐ効果があります。38度以上の

### ●症状は? 風邪との違いは?

インフルエンザは、発熱・鼻水・くしゃみ・咳など風邪の症状に加え、38度以上の発熱や頭痛・関節痛・筋肉痛など、全身症状が強く出ることが特徴です。気管支炎や肺炎などを併発し、重症化することもあります。特に高齢者や乳幼児、慢性の持病をお持ちの方、妊娠中の方は注意が必要です。

なります。加湿器などを使って、適切な湿度(50~60%)を保ちましょう。

### ●予防接種を受けよう

インフルエンザワクチン接種の効果は、接種してから約2週間後にあらわれ、約5か月間持続します。インフルエンザの流行は通常、12月~3月頃です。予防接種はなるべく12月中旬までに受けましょう。

区では予防接種に掛かる費用の一部を公費で負担しています。対象の方へは10月1日までに予診票をお送りしました。予診票をお持ちの上、30年1月末までに区の指定医療機関で接種してください。



発熱や頭痛・関節痛・筋肉痛等に気付いたら、必ずマスクを着用して医療機関を早めに受診し治療を受けましょう。

### ●「咳エチケット」を守ろう

周囲の人に感染させないよう症状のある間はマスクを着用しましょう。咳やくしゃみをするときは1m以上離れ、ティッシュなどで口と鼻を押さえる「咳エチケット」を守りましょう。

## 12月はオール東京滞納STOP強化月間



安定した税収や納税の公平性の確保を目指し、東京都と区市町村が連携して、徴収対策に取り組めます。区では、夜間の電話催告、財産の調査、差し押さえ、捜索などを集中的に実施します。

### 滞納していると

納期限を過ぎても連絡や納付がなく滞納が続く場合、区は法律に基づき、滞納している方の預貯金や給与などの財産を調査し、差し押さえ等の滞納処分を行います。また、必要に応じて自宅を捜索します(特別区民税・都民税を滞納していると、未納額に延滞金が加算されます)。

## 税務署からのお知らせ

### 個人事業者のための決算説明会

所得税の青色申告決算書・白色収支内訳書や消費税申告書の書き方等を説明します。当日直接、会場へおいでください。  
【日時】▶不動産所得のある方向け…12月6日(水)午前10時~12時、▶事業所得のある方向け…12月6日(水)午後1時30分~3時30分、7日(木)午前10時~12時、午後1時30分~3時30分  
【会場】戸塚地域センター(高田馬場2-18-1)

### 法定調書の作成・提出は e-Taxのご利用を

法定調書は、自宅やオフィス、税理士事務所などからインターネットを利用してe-Taxで提出できます。また、大量の法定調書を提出する場合には、光ディスク等(CD・DVD等)でも提出できます。

【問合せ】▶新宿税務署(西新宿2-7-1、小田急第一生命ビル) ☎(6757)7776、▶四谷税務署(三栄町24) ☎(3359)4451へ。

● **もぐもぐくぐくく講習会**  
乳幼児が上手に食べられるようになるためのヒント  
【日時】12月8日(金)午後1時30分~3時  
【対象】区内在住でおおむね4か

● **人間国宝・名誉区民出演の演奏会に区民を無料招待**  
鶴賀若狭塚さん出演  
【日時】11月29日(水)午後6時から  
【対象】区内在住・在勤・在学の方  
【演目】素浄瑠璃、新内と手づま

● **25周年記念イベント**  
【日時】12月3日(日)午前9時30分~午後5時  
【内容】▼消防自動車乗車撮影会(午前10時~11時30分、午後1時30分~3時30分)、▼ペーパークラフト作成会(午前9時30分~午後4時30分)、▼記念展示(10日(日)まで)  
【会場】申込み当日直接、同館(四谷3-10) ☎(3353)91

● **講座「京ことばで聞く源氏物語」**  
【日時】12月9日(土)・10日(日)午後3時~5時(午後2時30分開場)  
【会場】四谷東長寺文由閣(四谷

● **シニアのためのスマートフォン講座**  
【日時】12月10日(日)午前10時~午後3時  
【会場】四谷ひろば(四谷4-20)

● **普通救命講習会**  
【日時】12月12日(火)午後1時~4時  
【会場】新宿消防署(百人町3-29-4)  
【対象】区内在住・在勤の方、30名  
【内容】緊急時に必要な心肺蘇生・AED(自動体外式除細動器)使用方法などの知識と技術※講習を修了した方には救命技能認定証を交付します。  
【主催】申込み12月5日(火)までに電話で東京都宅建物取引業協会新宿区支部 ☎(3361)7

● **市民とNPOの交流サロン**  
【日時】12月14日(木)午後6時45分~8時45分  
【会場】新宿NPO協働推進センター(高田馬場4-36-12)  
【内容】イベント会場でのごみ分別の仕組み作りの活動を通して、若者の社会参加を応援するNPO法人 i P l e d g e (アイプレッジ)の活動を紹介(語り手は同法人)  
【費用】千円(資料代等)  
【申込み】11月27日(月)から電話かファックス・電子メール(4面記入例のとおり記入)で、新宿NPOネットワーク協議会事務局 ☎(5206)6527・☎(5386)1318・info@nponet.netへ。先着20名。

● **ドライマウス相談**  
【日時】12月4日(月)午後1時30分~4時10分  
【対象】区内在住の方、8名  
【内容】専門医(斎藤 一郎・鶴見大 学歯学部教授)による個別相談。時間は1人15分程度  
【会場】申込み11月27日(月)から電話で落合保健センター(下落合4-6-7) ☎(3952)7161へ。先着順。

● **人間国宝・名誉区民出演の演奏会に区民を無料招待**  
鶴賀若狭塚さん出演  
【日時】11月29日(水)午後6時から  
【対象】区内在住・在勤・在学の方  
【演目】素浄瑠璃、新内と手づま

● **25周年記念イベント**  
【日時】12月3日(日)午前9時30分~午後5時  
【内容】▼消防自動車乗車撮影会(午前10時~11時30分、午後1時30分~3時30分)、▼ペーパークラフト作成会(午前9時30分~午後4時30分)、▼記念展示(10日(日)まで)  
【会場】申込み当日直接、同館(四谷3-10) ☎(3353)91

● **講座「京ことばで聞く源氏物語」**  
【日時】12月9日(土)・10日(日)午後3時~5時(午後2時30分開場)  
【会場】四谷東長寺文由閣(四谷

● **シニアのためのスマートフォン講座**  
【日時】12月10日(日)午前10時~午後3時  
【会場】四谷ひろば(四谷4-20)

● **普通救命講習会**  
【日時】12月12日(火)午後1時~4時  
【会場】新宿消防署(百人町3-29-4)  
【対象】区内在住・在勤の方、30名  
【内容】緊急時に必要な心肺蘇生・AED(自動体外式除細動器)使用方法などの知識と技術※講習を修了した方には救命技能認定証を交付します。  
【主催】申込み12月5日(火)までに電話で東京都宅建物取引業協会新宿区支部 ☎(3361)7

● **市民とNPOの交流サロン**  
【日時】12月14日(木)午後6時45分~8時45分  
【会場】新宿NPO協働推進センター(高田馬場4-36-12)  
【内容】イベント会場でのごみ分別の仕組み作りの活動を通して、若者の社会参加を応援するNPO法人 i P l e d g e (アイプレッジ)の活動を紹介(語り手は同法人)  
【費用】千円(資料代等)  
【申込み】11月27日(月)から電話かファックス・電子メール(4面記入例のとおり記入)で、新宿NPOネットワーク協議会事務局 ☎(5206)6527・☎(5386)1318・info@nponet.netへ。先着20名。



● **クラシックコンサートに区民を無料招待**  
【日時】12月3日(日)午後1時~4時(受け付けは午後0時30分から)  
【対象】区内在住の方、30名  
【後援】新宿区

● **25周年記念イベント**  
【日時】12月3日(日)午前9時30分~午後5時  
【内容】▼消防自動車乗車撮影会(午前10時~11時30分、午後1時30分~3時30分)、▼ペーパークラフト作成会(午前9時30分~午後4時30分)、▼記念展示(10日(日)まで)  
【会場】申込み当日直接、同館(四谷3-10) ☎(3353)91

● **講座「京ことばで聞く源氏物語」**  
【日時】12月9日(土)・10日(日)午後3時~5時(午後2時30分開場)  
【会場】四谷東長寺文由閣(四谷

● **シニアのためのスマートフォン講座**  
【日時】12月10日(日)午前10時~午後3時  
【会場】四谷ひろば(四谷4-20)

● **普通救命講習会**  
【日時】12月12日(火)午後1時~4時  
【会場】新宿消防署(百人町3-29-4)  
【対象】区内在住・在勤の方、30名  
【内容】緊急時に必要な心肺蘇生・AED(自動体外式除細動器)使用方法などの知識と技術※講習を修了した方には救命技能認定証を交付します。  
【主催】申込み12月5日(火)までに電話で東京都宅建物取引業協会新宿区支部 ☎(3361)7

● **市民とNPOの交流サロン**  
【日時】12月14日(木)午後6時45分~8時45分  
【会場】新宿NPO協働推進センター(高田馬場4-36-12)  
【内容】イベント会場でのごみ分別の仕組み作りの活動を通して、若者の社会参加を応援するNPO法人 i P l e d g e (アイプレッジ)の活動を紹介(語り手は同法人)  
【費用】千円(資料代等)  
【申込み】11月27日(月)から電話かファックス・電子メール(4面記入例のとおり記入)で、新宿NPOネットワーク協議会事務局 ☎(5206)6527・☎(5386)1318・info@nponet.netへ。先着20名。