

# 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



## ◆インフルエンザとは

インフルエンザウイルスが原因の感染症です。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。

### ●症状は?

インフルエンザの症状は、発熱・鼻水・くしゃみ・咳などの風邪の症状に加え、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ます。気管支炎や肺炎などを併発し、重症化することがあります。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。

## ◆インフルエンザにかかったら

### ●休養と水分を取ろう

無理して職場や学校に行くことは控え、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。

### ●早めに医療機関を受診しよう

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周囲の人から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。

## ◆インフルエンザの予防

### ●こまめに手を洗おう

帰宅時や食事前などこまめに手を洗い、手を介した接触感染を防ぎましょう。

### ●マスクを着けよう

人混みの中ではマスクを着用し、感染のリスクを減らしましょう。

### ●栄養・休養を取ろう

規則的で栄養バランスの取れた食事と睡眠・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。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、接種後約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、令和2年1月31日(金)までに区の指定医療機関で接種してください。

【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…保健予防課予防係 ☎(5273)3859(いずれも第2分庁舎分館1階 ☎(5273)3820)へ。

# 令和2年3月31日で 自動交付機による 証明書交付サービスを終了します



区内12か所に設置している自動交付機による住民票の写しと印鑑登録証明書の交付サービスは、コンビニ交付サービスの導入や自動交付機の老朽化・機器の生産終了により、令和2年3月31日(火)で終了します。今後は、お近くのコンビニエンスストア等で各証明書を取得できるコンビニ交付サービスをご利用ください。  
※区役所・特別出張所の窓口では引き続き各証明書を交付します。印鑑登録証(カード)は今後も窓口交付が必要なため、大切に保管してください。また、これまで使用していた自動交付機カードは令和2年4月1日(水)以降に、はさみで裁断するなどの方法で破棄してください。

コンビニ交付サービスの利用には  
マイナンバーカードが必要だよ



## コンビニ交付サービスとは

マイナンバーカードを利用して、全国のコンビニエンスストア等のキオスク端末(マルチコピー機)で住民票の写しなどを取得できるサービスです。

【利用時間】午前6時30分~午後11時

【取得できる証明書】▶住民票の写し、▶印鑑登録証明書、▶特別区民税・都民税の課税(非課税)・納税証明書

【証明書交付手数料】各証明書1通につき200円

## 自動交付機サービス終了のご案内を郵送しています

自動交付機サービスをご利用いただいている方へ、サービス終了のご案内を順次郵送しています。詳しくは、戸籍住民課コールセンターへお問い合わせください。

【問合せ】▶戸籍住民課コールセンター ☎(6703)8179、▶戸籍住民課住民記録係(本庁舎1階) ☎(5273)3601・☎(3209)1728へ。

※戸籍住民課コールセンターは12月27日(金)まで。令和2年1月6日(月)以降は戸籍住民課住民記録係へお問い合わせください。

あなたの暮らし  
ささえあいのまち  
SHINJUKU

## 踏み出そう 地域活動への第一歩

地域のつながりや支え合いについて  
一緒に考えてみませんか

講 イ

### ①地域支え合いの まちづくりシンポジウム 「新宿いきいき令和大作戦!」



【日時】12月14日(土)午後1時30分~4時(午後1時開場)  
【会場】区立産業会館(BIZ新宿、西新宿6-8-2)  
【対象】区内で高齢者の通いの場や健康づくり、介護予防活動などを始めたいと考えている方、既に活動を行っている方、区内在住・在勤・在学の方、区内事業者、200名  
【内容】基調講演「地域の助け合い・支え合いがもたらすもの」(講師は町永俊雄(右上写真)/福祉ジャーナリスト・元NHK「福祉ネットワーク」キャスター)、地域活動の紹介・参加者同士の交流ほか

### ②地域活動のスタートアップ講座 「自分の!街の!“いきいき令和”をつくろう」

【日時】令和2年1月15日、2月12日、3月4日の水曜日午前10時~12時、全3回  
【会場】戸塚地域センター(高田馬場2-18-1)  
【対象】区内で高齢者の通いの場や健康づくり、介護予防活動などを始めたい方、各回30名  
【内容】活動立ち上げに向けた仲間や協力者の集め方、活動の始め方・広げ方等  
※受講者のうち希望する方は令和2年3月18日(水)に実施する個別相談会に参加できます。

……………<①②共通>……………

【申込み】①は11月7日(木)~12月4日(水)、②は11月7日(木)~令和2年1月7日(火)にはがき(消印有効)かファックス(2面記入例のほか希望する催し・講座(①②の別)、①は既に活動している方は団体名も記入)で(株)エンパブリック(〒113-0032文京区弥生2-12-3)・☎(6801)6363へ。同社ホームページ(<https://empublic.jp/shinjukureiwa>(右図QRコード))からも申し込みます。先着順。①は手話通訳・託児あり(手話通訳は12月4日(水)まで、託児は11月22日(金)までに電話で地域包括ケア推進課地域包括ケア推進係へ申し込み)。  
【問合せ】地域包括ケア推進課地域包括ケア推進係(本庁舎2階) ☎(5273)4193・☎(6205)5083へ。



## ささえーる 薬王寺の講座



- ①講座「いざというとき  
知っておきたい災害時の知識」  
【日時】11月16日(土)午前10時~12時  
【対象】区内在住の方、30名  
【内容】講演「もし、明日災害が起きた時に使える知識」、カラフル綿あめ作り  
【持ち物】浴用タオル2枚、ビニール袋1枚
- ②手仕事カフェ〜ルームソックス編み  
【日時】11月25日(月)・28日(木)午後1時30分~3時30分、全2日  
【対象】区内在住でごむ編みができる方、10名  
【持ち物】中細毛糸2玉~3玉、棒針5・6・8号、とじ針
- ③からだ元気体操講座(4か月コース)  
【日時】12月2日~令和2年3月23日の月曜日午前10時~12時、全14回(年末年始、祝日等を除く)  
【対象】区内在住の方、20名  
【内容】ストレッチと筋力アップの体操
- ④イクメン&イクメン講座  
【日時】12月7日(土)午前10時~午後1時  
【対象】区内在住で3歳以上の未就学児のお子さんと保護者、15組30名。お子さんが2人以上の場合はご相談ください。  
【内容】ピザ作りの実習(講師は滝村雅晴/パパ料理研究家)
- ⑤料理ボランティア初心者講座  
【日時】12月12日、令和2年1月9日、2月13日、3月12日の木曜日午後1時~4時30分、全5回  
※令和2年2月14日(金)~3月11日(水)の間でボランティア団体での調理実習が1回あります。  
【対象】区内在住で料理ボランティアとして活動したい方、6名  
【内容】地域で食を共にする場を運営するためのチームワーク作りと栄養や献立づくり、衛生上の留意点に関する講義と調理実習(講師は吉田美代子/管理栄養士ほか)  
【費用】1,600円(材料費)……………<①~⑤共通>……………  
【会場】▶①~③⑤は同館(市谷薬王寺町51)、▶④は四谷地域センター(内藤町87)  
【申込み】▶①は11月7日(木)から、▶②は11月15日(金)までに、▶③は11月25日(月)までに、▶④は11月18日(月)までに、▶⑤は11月22日(金)までに電話または直接、同館 ☎(3353)2333(土・日曜日、祝日を除く午前9時~午後6時)・☎(3353)6640へ。①は先着順。②~⑤は応募者多数の場合は抽選。④⑤はエプロン・三角巾・お手拭きタオルをお持ちの上、爪を切っておいでください。