

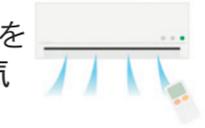
7月は熱中症予防強化月間

熱中症は予防が大事!

今年は新型コロナウイルス感染防止のため、「3密」を避けつつ、熱中症の予防と対策を徹底しましょう。

【問合せ】健康政策課健康企画係(第2分庁舎分館1階) ☎(5273)3024へ。

▶上手にエアコンを使い、こまめに換気



▶バランスの良い食事



▶例年以上に意識して、こまめに水分・塩分を補給



- 気温・湿度の高い時のマスク着用は熱中症リスクが高まるため注意が必要です。
- マスクを着けているときは負荷のかかる運動は避け、人混みを避けた散歩や無理のない室内運動がおすすめです。
- 外に出る時は周囲との距離を十分に確保したうえで適宜マスクを外して休憩しましょう。

■ 症状と対処

※下記症状が出たら、熱中症を疑い、対処しましょう

症状	対処
<ul style="list-style-type: none"> ▶めまい、立ちくらみ ▶軽い頭痛・吐き気 ▶多量の発汗 	<ul style="list-style-type: none"> ▶風通しの良い日陰や冷房の効いた室内などに移動する ▶衣服をゆるめ、体を楽にする ▶水分・塩分を補給する ▶冷やしたタオルなどで脇下や足のつけ根を冷やす
<ul style="list-style-type: none"> ▶頭痛・吐き気・おう吐 ▶体が熱い ▶強い虚脱感・疲労感 ▶反応が鈍い 	<p>すぐに医療機関へ ※意識がない場合は、すぐに救急車を呼んでください</p>

9月30日まで

暑さが厳しい時は まちなか避暑地のご利用を

●下記の区の施設が施設利用証なしで利用できます

【利用できる施設・利用時間】

▶ささえーる 薬王寺・シニア活動館・地域交流館…午前9時～午後6時

▶清風園…午前9時30分～午後6時(通常は午後5時までの利用時間を1時間延長、毎月第3火曜日は休園)

※風呂を除く個人利用・団体利用は7月15日から開始します。

※風呂・催し等の事業は引き続き休止します。

【問合せ】地域包括ケア推進課高齢いきがい係(本庁舎2階)

☎(5273)4567へ。



忘れずに 受けましょう MR(麻しん(はしか)・風しん混合)・日本脳炎の予防接種

区からお送りした予診票を区の指定医療機関にお持ちになると、無料で接種が受けられます。予診票をお持ちでない方は、お問い合わせください。

【問合せ】保健予防課予防係(第2分庁舎分館1階) ☎(5273)3859へ。

MR(麻しん(はしか)・風しん混合)

- 1歳・年長児のお子さんは定期接種の対象です
- 【対象】▶第1期…1歳～2歳未満
- ▶第2期…平成26年4月2日～27年4月1日生まれ(幼稚園・保育園等の年長児相当年齢)
- 【接種期間】▶第1期…対象年齢の間
- ▶第2期…令和3年3月31日(水)まで
- ※第1期予診票は、生後11か月になる月の下旬に発送しています。
- ※第2期予診票は、3月末に発送しました。
- 2歳～18歳で定期接種未接種の方へ
- MR任意接種の全額を助成しています(2回(未接種回数)まで)。希望する方は、お問い合わせください。

日本脳炎

- 平成7年4月2日～19年4月1日生まれで、第1期(初回1回目・初回2回目・追加の計3回)、第2期(1回)の接種が完了していない方は、20歳になるまでの間、未接種分を無料で接種できます。
- 接種が完了していない方は、お問い合わせください。
- ※平成14年4月2日～15年4月1日生まれの方へは、3月末に第2期の予診票を発送しました。



スマートフォン用アプリ マチイロで 区政情報をご覧いただけます



「マチイロ」は、スマートフォン・タブレット端末で自治体の行政情報を受け取ることができるアプリです。右上図QRコードからダウンロードできます。

【問合せ】区政情報課広報係(本庁舎3階) ☎(5273)4064へ。

◆マチイロの便利な機能

▶広報新宿を閲覧でき、最新号の発行を通知します

▶イベント情報や「子ども」「健康」など希望する分野の最新情報を通知します

◆ご利用いただくには

- ①アプリをダウンロード
- ②地域を新宿区に設定
- ③関心のある分野等を選択



設定完了、
利用スタート!



8月の各種相談

※中止・変更となる場合があります。事前に各主催者へご確認ください。

相談名	実施日時	相談場所	問合せ
福祉サービスに関する法律相談	17(月)14:00～16:00(電話予約)	第1分庁舎2階 区民相談室	地域福祉課福祉計画係 ☎(5273)3623
成年後見権利擁護相談	月・水・金曜日(祝日等除く) 13:00～16:00(電話予約)	新宿区成年後見センター(高田馬場1-17-20、区社会福祉協議会内)	☎(5273)4522
障害者相談窓口 ★はピアカウンセリングも実施	障害者福祉課☎(5273)4518・☎(3209)3441、保健予防課☎(5273)3862、保健センター、★区立障害者福祉センター☎(5292)7890、区立障害者生活支援センター☎(5937)6824、シャロームみなみ風☎(5579)8412、まど☎(3200)9376、★ラパンス☎(3364)1603、フロア☎(3350)4437、風☎(3952)6014へ。		
子どもと家庭の総合相談	月～土曜日…8:30～19:00 日曜日・祝日(電話相談のみ)…8:30～17:00	子ども総合センター(新宿7-3-29)	☎(3232)0675
発達相談	子ども総合センター発達支援係(あいあい)	(新宿7-3-29)	☎(3232)0679へ。
子ども家庭相談	地域子育て支援センター二葉・原町みゆき、ゆったりーの、各児童館へ。		
家庭相談	月～金曜日(祝日等除く)13:00～17:00	子ども家庭課育成支援係(本庁舎2階)	☎(5273)4558
ひとり親相談	月～金曜日(祝日等除く)8:30～17:00		
子育て電話相談	保育園…火～金曜日13:00～15:00、子ども園…月～土曜日(土曜日は一部の園で実施)9:00～17:00、いずれも祝日等除く	公立の保育園、子ども園	
教育相談	月～金曜日(祝日等除く) 電話…9:00～17:00 来所…9:00～18:00(電話予約)	教育センター(大久保3-1-2)	☎(3232)3071 電話相談は☎(3232)2711
いじめの相談	月～金曜日…17:00～22:00、土・日曜日、祝日等…12:00～22:00(電話相談のみ)	新宿子どもほっとライン	☎(3232)2070
住み替え相談 不動産取引相談	6(木)・7(金)・20(木)・21(金)・27(木)・28(金) 13:00～16:00(電話予約)	本庁舎7階	住宅課居住支援係 ☎(5273)3567
マンション管理相談	14(金)・28(金)13:00～15:50(電話予約)	第1分庁舎2階 区民相談室	住宅課居住支援係 ☎(5273)3567
住宅資金融資相談	7(金)・21(金)13:00～15:15(電話予約)		
安全安心・建築なんでも相談	5(水) 13:30～16:00	柏木地域センター(北新宿2-3-7)	建築指導課 ☎(5273)3732
建築紛争相談	月～金曜日(祝日等除く) 8:30～17:00	本庁舎8階	建築調整課 ☎(5273)3544
マンション問題 無料なんでも相談	5(水)・19(水) 13:00～16:00	区役所本庁舎1階ロビー	主催・東京都マンション管理士会新宿支部 ☎090(1033)9386
不動産登記 無料相談	11(火)13:00～16:00(電話予約)	区役所第1分庁舎2階区民相談室	主催・東京司法書士会新宿支部☎(5464)5887 東京土地家屋調査士会新宿支部☎(3364)6510
行政手続・法務等 行政書士による無料相談	4(火)・18(火)12:00～16:00…区役所本庁舎1階ロビー。特別出張所・地域センター等は別日時に実施。		主催・東京都行政書士会新宿支部☎0120(917)485
弁護士会電話無料相談	月～金曜日(祝日等除く) 10:00～16:00		主催・弁護士会の法律相談センター ※都内からかけた電話のみ対応します。
外国人相談	英語☎(5272)5060・中国語☎(5272)5070・韓国語☎(5272)5080 【実施日時】月～金曜日(祝日等除く)9:30～12:00・13:00～17:00 【相談場所】本庁舎1階区民相談コーナー	中央図書館(大久保3-1-1)☎(3364)1421 角筈図書館(西新宿4-33-7)☎(5371)0010	
	英語・中国語・韓国語・タイ語・ミャンマー語・ネパール語(日時は要問い合わせ)	しんじゅく多文化共生プラザ(歌舞伎町2-44-1)☎(5291)5171	