



熱中症は予防が大事!

熱中症は、室内でも起こることがあり、命の危険があるため注意が必要です。

- 熱中症にならないために
 - ▶汗をかく習慣を身に付け、暑さに身体を慣らす、▶早めにこまめに水分補給する、▶高温・多湿・直射日光を避け、室内ではエアコンを使う
- もし、熱中症になってしまったら
 - ▶涼しい場所へ避難し、衣服をゆるめ、首・脇の下・太腿のつけ根を保冷剤や冷えたペットボトル等で冷やす、▶経口補水液やスポーツドリンク等で水分補給する、▶自分で水分補給ができない場合は、すぐに救急車を呼ぶ

問合せ 健康政策課健康企画係(第2分庁舎分館1階) ☎(5273)3024

「まちなか避暑地」のご利用を

高齢者の日中の居場所として、区の施設が利用できます。施設の利用証がない方も利用できます。

期間 9月30日(土)までの午前9時～午後6時(土・日曜日、祝日も利用可、ささえーる 中落合は日曜日休館)

施設 ささえーる 薬王寺、ささえーる 中落合、シニア活動館、地域交流館

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

保健・衛生



野良猫相談会

日時 8月5日(土)午後1時30分～4時

内容 野良猫問題への対応、地域猫活動ほか

会場・申込み 当日直接、落合第二地域センター(中落合4-17-13)へ。

問合せ 衛生課管理係(第2分庁舎3階) ☎(5273)3148

しんじゆく難病サロン



日時 8月15日(火)午後2時～3時30分

対象 区内在住・在勤・在学で難病を抱えている方とその介護者・ご家族

内容 自分らしく生活するための学びや療養体験の情報交換、ヨガ講師によるストレッチ等のプログラム

申込み 事前に電話かファックス(3面記入例のとおり記入)で問合せ先へ。

会場・問合せ 落合保健センター(下落合4-6-7) ☎(3952)7161・☎(3952)9943

ウォーキングマスター養成講座



日時・内容 ▶8月17日(木)・オリエンテーション、▶8月24日(木)・ウォーキングイベントの企画・運営、▶8月31日(木)・コースマップ作り、▶9月7日(木)・コースマップの発表・決定、▶9月14日(木)・講演「歩くためのカラダの仕組み」、▶9月21日(木)・作ったコースを歩いてみよう、▶9月28日(木)・復習・ウォーキングを続けるために(いずれも時間は午前9時15分～11時45分、全7回)

会場 大久保スポーツプラザ(高田馬場3-7-42)

対象 区内在住・在勤・在学または区内で活動している方、20名

申込み 7月18日(火)～8月16日(水)に電

話かファックス(3面記入例のほか在住・在勤・在学・在活動の別、年齢を記入)で問合せ先へ。過去に同講座を修了していない方を優先して先着順。新宿区ホームページからも申し込みます。

問合せ 健康づくり課健康づくり推進係(第2分庁舎分館分室4階) ☎(5273)3047・☎(5273)3930

女性のための健康セミナー



女性の体の正しい知識や不調時の対処法を学びます。



日時・内容 8月21日(月)

▶①午前10時～11時30分…「子育て世代のアンガーマネジメント」

▶②午後2時～3時30分…「30代からはじめたい、尿もれ予防エクササイズ」

会場 四谷保健センター(四谷三栄町10-16)

対象 ▶①区内在住・在勤・在学で未就学児を養育する方、▶②区内在住・在勤・在学の方、各30名

申込み 7月18日(火)から電話で問合せ先へ。先着順。託児あり(未就学児が対象。先着各10名)。

問合せ 女性の健康支援センター(四谷保健センター内) ☎(3351)5161

区からのお知らせ



早稲田南町児童館等複合施設新施設及び現施設活用方針(案)

区では、早稲田南町保育園分園の敷地を活用し、早稲田南町児童館等複合施設の新施設整備と、現施設活用について活用方針(案)をまとめました。新施設には、保育園・児童館・学童クラブ・発達支援コーナー「あいあい」・地域ささえあい館を整備し、現施設には、民設民営の障害者グループホーム、障害者短期入所、認知症高齢者グループホー

MR(麻しん・風しん混合)・日本脳炎の予防接種

HPで詳しく



区が発送した予診票を指定医療機関にお持ちいただくと、無料で接種できます。各予診票をお持ちでない場合は、電話でお申し込みください。東京共同電子申請・届出サービス(新宿区ホームページ(上二次元コード)からリンク)からも申し込みます。

問合せ 保健予防課予防係(第2分庁舎分館1階) ☎(5273)3859

MR(麻しん・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29年4月2日～30年4月1日生まれ(接種期限は令和6年3月31日(日)まで)

●2～18歳で定期接種未接種の方へ

任意接種の全額を助成します(2回(未接種回数分)まで)。

日本脳炎

対象 ▶第1期…生後6か月～7歳6か月未満(標準接種時期は3歳から)

▶第2期…9歳～13歳未満

※特例で、平成7年4月2日～19年4月1日生まれの方は20歳になるまでの間、不足分を接種できます。

ムを整備します。活用方針(案)は、行政管理課・区政情報課(本庁舎3階)・区政情報センター(本庁舎1階)・特別出張所・区立図書館で閲覧できるほか、新宿区ホームページでご覧いただけます。

●活用方針(案)にご意見を

ご意見には住所・氏名のほか、区内在住・在学の方は、勤務先・学校の名称・所在地を記入し、8月7日(月)までに郵送(必着)・ファックスまたは直接、問合せ先へお持ちください。新宿区ホームページからも受け付けます。氏名等の個人情報は公表しません。

問合せ 行政管理課(〒160-8484歌舞伎町1-4-1、本庁舎3階) ☎(5273)4245・☎(5272)5500

区関連・官公署情報



シンポジウム「力をあわせて孤立を乗り越えよう」



新型コロナで加速した社会的な孤立の現状を知り、今後どのように向き合っていくべきかを考えます。

申し込み方法等詳しくは、新宿NPO協働推進センターホームページ(☎https://snponet.net)をご覧ください。オンライン参加もできます。

日時 7月22日(土)午後1時30分～4時

申込期限 7月22日(土)午後0時30分

会場・問合せ 同センター(高田馬場4-36-12) ☎(5386)1315

新宿まちなかサロン(小滝橋ひろば)



日時・内容 8月9日(水)・23日(水)、9月13日(水)・27日(水)▶①エキセントリック体操…午前10時30分～11時30分、▶②ウクレレ練習会(初・中級者向け)…午後1時30分～3時

会場 新宿NPO協働推進センター(高

田馬場4-36-12)

費用 ▶①各回200円、▶②各回2,000円(いずれも資料代等)

持ち物 ▶①飲み物・上履き、▶②ウクレレ(有償貸与あり)

後援 新宿区

申込み 7月17日(祝)から電話かファックス・電子メール(3面記入例のとおり記入)で問合せ先へ。各回先着▶①20名、▶②15名。

主催・問合せ 新宿NPOネットワーク協議会事務局 ☎(5206)6527(第2火曜日を除く午前11時～午後4時)・☎(5386)1318・☎hiroba@s-nponet.net

市民とNPOの交流サロン



ウェブ会議ツール「Zoom」を利用したオンラインイベントです。

日時 8月10日(木)午後6時45分～8時45分
内容 貧困の現場から社会へ提言や発信を続けている認定NPO法人自立生活サポートセンター・もやいの活動紹介

申込み 8月10日(木)午後5時45分まで新宿NPO協働推進センターホームページ(☎https://snponet.net/alternatingcurrent/salon)から申し込みます。

問合せ 新宿NPOネットワーク協議会事務局 ☎(5206)6527

羽田空港見学会



日時・申し込み方法等詳しくは、東京航空局ホームページ(☎https://www.cab.mlit.go.jp/tcab/haneda/kinokyoka/post_276.html)をご覧ください。

対象 小学生以上、30名(小学生は保護者同伴)

申込期限 8月14日(月)

問合せ 国土交通省東京航空局環境・地域振興課 ☎(5757)3021(月～金曜日午前10時～午後5時)