



防災行政無線による Jアラート全国一斉試験放送

緊急時、区民の皆さまへ迅速かつ確実に情報を伝達するため、Jアラートの全国一斉情報伝達訓練を実施します。防災スピーカーから試験放送が流れますので、ご理解をお願いします。

放送日時 8月23日(水)午前11時から

試験放送の内容 ▶「これは、Jアラートのテストです」(3回)、▶「こちらは、ぼうさい新宿です」

※放送の前後にチャイム音が流れます。

問合せ 危機管理課地域防災係(本庁舎4階) ☎(5273)3874



残暑が厳しいこの時季も 熱中症にご注意を

熱中症は適切な予防・対処で防ぐことができます。外出はなるべく避けて涼しい室内に移動しましょう。

◆特に気を付けたいこと

- ▶暑さを避けましょう
- ▶扇風機やエアコンを使用しましょう
- ▶のどが渇く前にこまめに水分補給をしましょう
- ▶暑さに体を慣らしつつ適度な運動をしましょう

問合せ 健康政策課健康企画係(第2分庁舎分館1階) ☎(5273)3024



◆暑さが厳しいときは「まちなか避暑地」をご利用ください

高齢者の日中の居場所として、21か所の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。

利用期間 9月30日(土)までの午前9時～午後6時。土・日曜日、祝日も利用できます(ささえる 中落合は日曜日休館)。

利用できる施設 ▶ささえる 薬王寺、▶ささえる 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

海外旅行者のための感染症予防

◆出かける前に確認を

下記サイトから旅行先の衛生状況、流行している感染症等を確認しましょう。

- 海外で健康に過ごすための情報サイト[FORTH](厚生労働省検疫所)

HP <https://www.forth.go.jp/index.html>



- トラベルクリニック(国立国際医療研究センター)

HP <https://travelclinic.ncgm.go.jp>



- 海外旅行者・帰国者のための感染症予防ガイド(東京都保健医療局)

HP <https://www.hokeniryo.metro.tokyo.lg.jp/kansen/yoboguide.html>



◆旅行中に気を付けること

- ▶小まめに手を洗う、▶生水は飲まず、氷にも注意する、▶肉・魚・野菜等は十分加熱したものを選ぶ、▶動物・鳥・虫との接触を避ける、▶現地で病院等を受診した場合は、診断名・薬の名前をメモする

◆帰国後の体調について

- ▶帰国時に下痢・発熱・黄疸等の症状がある場合は、検疫所へ必ず申し出る、▶症状が出た場合は、医療機関を受診し、渡航歴を医師に伝える、▶潜伏期間が1か月以上の病気もあるため、体調の変化に注意する

◆麻しん(はしか)に注意

- 約10日の潜伏期間後、発熱・咳・鼻水などが2～4日続き、高熱と発疹が現れます。予防接種歴のない方は渡航前に接種しましょう。

問合せ 保健予防課保健相談係(第2分庁舎分館1階) ☎(5273)3862

女性の健康専門相談

●オンライン申し込みを受け付けています

思春期から更年期の婦人科系の症状や不妊の悩み・相談を、女性の産婦人科医師が個別にお受けします。

申込み 電話で問合せ先へ。東京共同電子申請サービス(新宿区ホームページ(右二次元コード)からリンク)からも申し込みめます。

会場・問合せ 女性の健康支援センター(四谷三栄町10-16、四谷保健センター内) ☎(3351)5161

HPで詳しく



傍聴できる 審議会

労働報酬等審議会

日時 8月24日(水)午前10時～12時

内容 労働報酬下限額ほか

会場・申込み 傍聴を希望する方は当日直接、区役所本庁舎4階401会議室へ。

問合せ 契約管財課契約係(本庁舎4階) ☎(5273)4075

次世代育成協議会

日時 8月25日(木)午後2時～4時

会場・申込み 傍聴を希望する方は当日直接、区立産業会館(BIZ新宿、西新宿6-8-2)へ。託児はありません。

問合せ 子ども家庭課企画係(本庁舎2階) ☎(5273)4261

国民健康保険運営協議会

日時 8月26日(金)午後3時～5時

※当日は閉庁日のため、本庁舎休日・夜間出入口(西側地下1階)をご利用ください。また、駐車場が使えないため、公共交通機関等でおいでください。

会場・申込み 傍聴を希望する方は当日直接、区役所本庁舎5階大会議室へ。

問合せ 医療保険年金課庶務係(本庁舎4階) ☎(5273)3880

みどりの推進審議会

日時 9月1日(金)午前9時30分～12時

会場 区役所本庁舎6階第2委員会室

申込み 傍聴を希望する方は前日までに電話かファックス(5面記入例のとおり記入)で問合せ先へ。

問合せ みどり公園課みどりの係(本庁舎7階) ☎(5273)3924・☎(3209)5595

保健・衛生

料理が好きになる 野菜の料理講座(第1回)

- 夏バテ予防にぴったり

お家で焼肉メニュー

YouTubeを利用した料理講座(20分程度)です。申込者には後日、動画のURLとレシピを送信します。

配信期間 9月14日(木)まで

対象 区内在住・在勤・在学の方

メニュー ▶牛カルビ焼肉とサムギョプサル、▶トマトとタマネギのナムル、



▶豆もやしのスープ

申込み 9月10日(日)まで新宿区ホームページ(右二次元コード)から申し込みめます。

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

調理従事者・食品衛生責任者・食品関係事業者向け講習会

日時 9月14日(水)午後2時～4時

内容 講演「最新の食品衛生事情」

持ち物 筆記用具、お持ちの方は食品衛生責任者手帳・実務講習会受講カード
会場・申込み 当日直接、四谷区民ホール(内藤町87)へ。

問合せ 衛生課食品保健係(第2分庁舎3階) ☎(5273)3827

区関連・官公署情報

都心の歴史再発見・健康づくりウォーク

- 第21回大江戸線一周ウォーク

コース・費用の支払い方法等詳しくは、お問い合わせください。

日時 9月23日(祝)午前8時30分～午後4時

内容 新宿中央公園(西新宿2-11)から都営大江戸線沿線をウォーキング

費用 ▶区内在住の方…1,400円、▶都協会員…1,200円、▶他協会員・一般…1,500円ほか

後援 新宿区

申込み 所定の申込書を9月8日(金)までに郵送(必着)・ファックスまたは直接、問合せ先へ。申込書はNPO法人東京都ウォーキング協会が配布しているほか同協会ホームページ(HP <https://tokyowalking.org/>)から取り出せます。

問合せ 同協会(〒101-0052千代田区神田小川町2-1-9、日米商会ビル6階) ☎(3295)6262・☎(3295)6263

救急車の適正利用のお願い

- 救急出場件数が増加しています

現在、東京消防庁の救急出場件数は、過去最多となった昨年の87万2,075件を上回るペースで増加しています。

救急出場件数の増加により、通常より救急車の到着が遅くなる可能性があります。

救急車を呼ぶべきか迷った際は、東京消防庁救急相談センター☎#7119にご連絡ください。

問合せ 東京消防庁 ☎(3212)2111