



### 基本の予防は手洗い・マスク・換気

## この冬を健康に過ごすために

HPで詳しく



新型コロナワクチン接種



インフルエンザ予防接種

新型コロナやインフルエンザのウイルスに感染すると、発熱や咳、体のだるさなどの症状に加え、重症化すると肺炎等を併発することがあります。高齢者や基礎疾患のある方等は、特に注意が必要です。基本的な感染予防に取り組みましょう。

#### ■こまめに手を洗う

帰宅時や食事前などにこまめに手を洗い、手指からの感染を防ぎましょう。



#### ■換気と湿度の保持を心掛ける

ウイルスが滞留しないよう、室内を定期的に換気しましょう。また、空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下するため、加湿器等を使い適切な湿度(50~60%)を保ちましょう。

#### ■マスクの着用

混雑した場所や医療機関・高齢者施設等を訪問する際は、感染予防と周囲に感染を広げないため、マスクの着用が効果的です。

#### ■栄養・休養を取る

規則的で栄養バランスのとれた食事や十分な睡眠・休養をとり、体調を整えましょう。



#### ■予防接種

感染症への重症化リスクが高いとされる方には、予防接種をお勧めしています。接種時期・対象等詳しくは、お問い合わせください。



#### ◆相談・問合せ先

新型コロナ	健康相談等	▶新宿区新型コロナウイルス電話相談センター (土・日曜日、祝日等を除く 午前9時~午後5時)	☎(5273) 3836
	予防接種	▶東京都新型コロナ相談センター (24時間受け付け)	☎0120(670) 440
インフルエンザ等 その他の感染症	健康相談等	▶新宿区新型コロナウイルスワクチン接種対策室	☎(3208) 2222
	予防接種	▶保健予防課保健相談係	☎(5273) 3862
		▶保健予防課予防係	☎(5273) 3859

## 広報新宿をご自宅にお届けします

区内にお住まいで新聞(朝日・産経・東京・日経・毎日・読売)を購読していない方を対象に、「広報新宿」を無料でご自宅に個別配達しています。

#### ●広報新宿個別配達コールセンターで

新規申し込み・届け先住所変更・停止等を受け付けています  
広報紙の配達をご希望の方、既にご登録の方で引越等に伴う配達  
の停止・変更、「広報新宿が届かない」等の問い合わせは、同コールセンター  
☎(5358) 9537・FAX(3361) 0755へご連絡ください。

#### ●インターネット・区公式LINEからも個別配達を申し込みます

▶インターネット(電子申請)…申し込みフォーム(新宿区ホームページ(右二次元コード)からリンク)から申し込みます。



▶LINEでの申し込み…LINEアプリのホーム画面の「友だち追加」から右下二次元コードを読み取り、区公式LINEを登録後、メニューから「区ホームページ 広報 AIに質問」を選び、「広報紙」をタップすると申し込みます。



※申し込みには氏名・住所・電話番号の入力が必要です。

問合せ 区政情報課広報係(本庁舎3階) ☎(5273) 4064

## スマートフォン・タブレットで 区政情報をご覧いただけます

#### ●アプリ「マチイロ」で 広報新宿を閲覧できます

最新号の発行や、「子ども」「健康」等の希望する分野の新着情報を通知します。

アプリダウンロード



iPhone



Android



#### ●地域情報サイト「マイ広報紙」で 広報新宿の記事ごとに閲覧できます

マイ広報紙ウェブサイト [HPhttps://mykoho.jp/](https://mykoho.jp/)  
自治体の広報紙の記事ごとに編集して掲載する情報サイトです。興味のあるカテゴリーを登録すると、サイト内から記事を効率的に探せます。



マイ広報紙

問合せ 区政情報課広報係(本庁舎3階) ☎(5273) 4064

## 保健・衛生



### 乳がん体験者の会「るびなす」講座

日時 1月16日(火)午後2時~4時

対象 区内在住・在勤・在学で乳がんを体験した方

内容 乳がん看護認定看護師による講話と交流会



申込み 12月8日(金)~1月15日(月)に電話で問合せ先へ。

会場・問合せ 四谷保健センター(四谷三栄町10-16) ☎(3351) 5161

## 区からのお知らせ



### 区コールセンター「しんじゅくコール」本庁舎停電による一時休止

☎(3209) 9999・☎(3209) 9900

休止期間 12月9日(土)・10日(日)

問合せ 区政情報課広報係(本庁舎3階) ☎(5273) 4065

## 区関連・官公署情報



### TOKYOウォーク2023 イベント

12月26日(火)までスマートフォンのアプリを利用し、期間中任意のタイミングで参加できるウォーキングイベントです。コース等詳しくは、お問い合わせください。同イベントホームページ([HPhttps://www.tokyo-walk.jp/](https://www.tokyo-walk.jp/))でもご案内しています。

費用 500円

後援 新宿区

問合せ JACOM TOKYOウォーク2023係大会事務局 ☎(5427) 6755

### 市民とNPOの交流サロン イベント

ウェブ会議ツール「Zoom」を利用したイベントです。

日時 12月14日(木)午後6時45分~8時45分

内容 介護者が安心して暮らせる社会の実現に寄与する介護者サポートネットワークセンター・アラジンの活動を紹介(語り手は同団体)

申込み 12月14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([HPhttps://snponet.net/alternatingcurrent/salon/](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

### 四谷ひろばスマホ・パソコン講座「シニアのためのスマホ相談」講座

日時 1月9日(火)・23日(火)午後1時~3時、全2回

費用 3,000円(教材費等)

会場・申込み 往復はがきに3面記入例のとおり記入し、12月7日(木)~20日(必着)に四谷ひろば「パソコン教室」係(〒160-0004四谷4-20)へ。申し込みが2名以下の場合は中止します。

問合せ 四谷ひろば運営協議会・鈴木 ☎080(3219) 0087

### 23区合同説明会 イベント

日時 1月14日(日)午前10時~午後4時

会場 立教大学池袋キャンパス(豊島区西池袋3-34-1)

対象 令和6年度以降の特別区職員採用試験・選考の受験を希望する方、4,000名程度

内容 各区・組合ブース、個別相談ブース、コラボブース、技術職コラボブース

申込み 12月6日(火)~20日(火)に特別区人事委員会ホームページ([HPhttps://www.union.tokyo23city.lg.jp/jinji/jinjiinkaitop/](https://www.union.tokyo23city.lg.jp/jinji/jinjiinkaitop/))から申し込みます。応募者多数の場合は抽選。

問合せ 特別区人事委員会事務局任用課採用係 ☎(5210) 9787

### 火災に気を付けましょう

火災による死亡事故の原因の約9割が住宅火災です。住宅内の火災の可能性のある場所を確認し、消火器を備えましょう。

消火器使用のポイント ▶自身に危険のない範囲で消火する、▶燃えているものに向けて噴射する、▶最後まで使い切る

問合せ ▶四谷 ☎(3357) 0119・▶牛込 ☎(3267) 0119・▶新宿 ☎(3371) 0119の各消防署