

海の家無料利用券配布

対象 国民健康保険に加入している方
海の家 江ノ島(東浜海岸)：人魚や
鎌倉(由比ヶ浜海岸)：東亭
利用期間 7月10日(木)～8月25日(月)
無料利用券の配布 保険年金課(田無庁舎2階・保谷庁舎1階)および各出張所
利用方法 無料利用券を海の家へ提出してください。海の家には、駐車場はありません。
施設等の詳細は、左記へお問い合わせください。
問合せ 国民健康保険団体連合会事業管理部事業第一課
(☎03・5326・0854)
保険年金課(☎☎内線1471～1473)



海の家を開設します

西東京市勤労者福祉サービスセンターでは、千葉県房総岩井海岸と勝浦海岸に「海の家」を開設します。ご利用ください。
民宿「しんどう」(内房線岩井駅下車・安房郡富山町高崎1152、☎0470・57・3951) 宿泊室：6畳、4室
民宿「こいづか荘」(外房線勝浦駅下車、勝浦市部原1133、☎0470・73・1639) 宿泊室：6～8畳、3室
利用資格 市内在住の方
利用料金 民宿しんどう：1泊2食付6千円 民宿こいづか荘：1泊2食付6千500円 乳幼児は無料(寝具・食事なし)
開設期間 7月7日(月)～8月31日(日)
申込方法 7月7日(月)から電話でサービスセンターへ予約してください。予約後、「利用申込書」を同サービスセンターへ提出し、「利用券」の発行を受けてください。
利用取り消し 利用日の7日前まで、それ以降は利用料金を返還しません。
問合せ 勤労者福祉サービスセンター(☎☎内線2897、2898)
産業振興課(☎☎内線1441)

公園はみんなのもの
ルールを守って楽しく利用

現在、市内には、大小184か所の公園があります。公園は市民みんなの憩いの場です。利用者一人ひとりがマナーを守り遊びましょう。
近所迷惑になる、花火や夜遊びは禁止しています。
ごみなどは、必ず持ち帰りましょう。
犬のふんやブラッシング後の毛は、必ず飼い主が持ち帰りましょう。犬がきらいな方もいます。犬の放し飼いは、絶対にしないでください。
公園内の施設は大切に利用しましょう。
公園緑地課(☎☎内線2433)

健康

むし歯予防のための
歯科相談

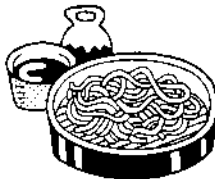
乳歯を守る。
市では、歯科相談室を開設し、定期的な歯の健診、相談、むし歯の予防処置を行っています。お子さんの歯をむし歯

から守り、心身ともに健やかな成長を願っています。
ところ 母子保健センター(田無町4-17-14)および保谷保健福祉総合センター(中町1-5-1)
住所別区分けあり
対象 1歳6か月児(1歳6か月児歯科健診終了者)から3歳未満までの幼児
内容 定期的に歯科健診、相談、予防処置(必要に応じて)

郷土料理の手打ちうどんを作ろう!

～食生活改善推進員活動～

西東京市周辺地域は、昔から人が集まるときは、手打ちうどんがふるまわれています。今回は、「コシのあるうどんと野菜を使ったおかずを一緒につくります。親子での参加も待ちしています。
とき・ところ 7月28日(月)消費者センター(住吉町6-1-5) 8月25日(月)田無総合福祉センター(田無町5-5-12) いずれも午前10時～午後1時
定員 各会場20人(申込多数の場合は抽せん)
申込 往復はがきに住所・氏名・年齢(親子の場合は子の氏名・年齢も記入)・電話番号・希望する日を明記し、7月9日消印有効までに〒202 8555 西東京市役所保谷庁舎健康推進課「手打ちうどん講習会」係へ
健康推進課(☎☎内線2365)



7月前半の休日診療

診療時間
病院...午前9時～午後10時
医院...午前9時～午後5時

Table with 2 columns: Date (6日, 13日) and Medical Institution (田無病院, 永田外科胃腸科, 佐々総合病院, 檜垣医院) with addresses and phone numbers.

～西東京市休日診療所～

上記のすべての休日に診療を行っています。
診療時間...午前10時～正午、午後1時～4時、5時～9時
場所...保谷保健福祉総合センター2階(中町1-5-1 ☎64-1311 内線2382)

7月前半の休日歯科診療

受付時間...午前10時～午後4時

Table with 2 columns: Date (6日, 13日) and Dental Clinic (渡辺歯科医院, 川島歯科クリニック, 本町歯科, 富士町歯科クリニック) with addresses and phone numbers.

7月の栄養・健康相談

市民の方ならどなたでも健康よろず相談
とき・ところ 16日(水)午後1時30分～3時・田無庁舎2階市民相談室
内容 医師による相談
栄養相談
とき・ところ 23日(水)午前9時30分～11時30分・田無総合福祉センター 28日(月)午後1時30分～3時30分・保谷保健福祉総合センター
定員 各日5人(申込順・前日までに電話予約制)
問合せ 多摩小平保健所(☎50・3111)



に通知します。
健康推進課(☎☎内線2363)

重症急性呼吸器症候群(SARS)について

まずは、東京都多摩小平保健所が医療機関に電話で相談を！
1 SARSとは？
香港、ハノイでの発生から世界数10か国で広がりをみせている呼吸器疾患です。現時点では、確立した治療法はありませんが、患者さんの8割以上は自然に回復しています。
2 SARSを予防するには？
予防の基本は、「手洗い・うがい」です。
手洗い・うがいは、外出から戻ったら忘れずに、すぐ行いましょう。
免疫力を高め、SARSにかかりにくい強い体を作りましょう。
バランスのよい食事、十分な休養、無理のない生活を心がけてください。
感染流行地域への不要不急の旅行はとりやめることをお勧めします。
やむを得ず渡航する場合は、マスクを着用し、人混みを避け、手洗い・うがいを頻繁に行うことが大切です。
3 SARSにかかること
38度以上の急な発熱で発病し、せき・息切れ等の症状が認められます。ただし、発症前10日以内に感染流行地域へ滞在したか、SARS患者と接触した方に限ります。
4 SARS感染のおそれがあると思われるときは
東京都多摩小平保健所(平日0424・50・3111)か医療機関に電話で相談してください。
医療機関に受診の際は、事前に連絡を取り、マスクを着用してお出かけください。
5 日曜日、祝日や夜間は東京都保健医療情報センター「ひまわり」(☎03・5272・0303)で相談を受け付けています。
6 感染流行地域から帰国された方へ
特に症状がない場合は、人にうつす可能性は少ないと考えられています。しかし、念のため10日間は次のような対応をしてください。
人に会うのは最小限にしてください。
外出時はマスクを出来るだけ着用してください。
発熱、せき・息切れ等の症状が出た時は、東京都多摩小平保健所が医療機関に電話で相談してください。
感染流行地域は次のとおりです(平成15年6月24日現在)。
トロント(カナダ)、台湾
感染流行地域(伝播確認地域)は、随時更新されています。
最新の情報は、東京都健康局ホームページ(http://www.kekou.metro.tokyo.jp/)でご覧になれます。
健康推進課(☎☎内線2361～2367)

