

結核は昔の病気と思いませんか？

結核予防週間 9月24日(木)～30日(水)

結核は、年間1万5,000人程度が新たに発症している、日本の重大な感染症です。また、早期発見・早期治療により治すことができます。

□60歳から感染者が増加 新たに発症した方のうち、60歳以上の方が70%以上を占めています。体のだるさや微熱、体重減少に注意が必要です。

□若い方も注意が必要 若い世代の受診の遅れやそれに伴う集団感染なども問題となっています。

□長引く咳や痰は要注意 2週間以上咳や痰が続く場合には、医療機関を受診しましょう。
▶健康課 ☎042-438-4037



世界一の交通安全都市TOKYOを目指して 秋の全国交通安全運動 (9月21日(祝)～30日(水))

9月30日(水)は「交通事故死ゼロを目指す日」です。

この運動は、広く市民に交通安全思想の普及・浸透を図り、交通ルールの順守と正しい交通マナーの実践を習慣付けるとともに、市民一人一人による道路交通環境の改善に向けた取組を推進することにより、交通事故防止の徹底を図ることを目的としています。

この運動をきっかけに、皆さん一人一人が交通ルールやマナーを守る習慣を身に付けて、交通事故防止を目指しましょう。

□運動の重点

- ①子どもをはじめとする歩行者の安全と自転車の安全利用の確保
- ②高齢運転者等の安全運転の励行

③夕暮れ時と夜間の交通事故防止と飲酒運転等の危険運転の防止

④二輪車の交通事故防止

※①～③：全国重点 ④：地域重点

□交通事故に遭わないために、反射材を着用しましょう

●車のライトなどが当たると光を反射し、車の運転者は、反射材を着けている人を遠くから発見することができます。

●腕や足など動く部分に付けると、より車両の運転者に自分の存在をアピールできます。

●靴のかかとや自転車の泥よけ部分に貼るシールタイプなどがあり、ホームセンター・日用雑貨店などで購入することができます。

▶交通課 ☎042-439-4435

身近にいる動物たちについて考えてみよう

動物愛護週間 9月20日(日)～26日(土)

□飼うなら正しく最期まで

動物の習性や生態をよく理解し、責任と愛情を持って飼いましょう。

□不妊・去勢手術を

繁殖を望まない場合は手術を受けさせましょう。生殖器系の病気の予防にもなります。

□猫の飼育はできるだけ屋内で

ふん尿や発情期の鳴き声など近隣の迷惑になるほか、交通事故や感染症など、屋外は猫にとっても危険が多くあります。できるだけ屋内で飼育しましょう。

□犬の散歩はルールを守って

リードできちんとつなぐほか、排せつ物の始末は飼い主の義務です。ふんは必ず持ち帰りましょう。

□身元の表示を

犬などには鑑札を、そのほかの動物

には名札をつけましょう。

□災害に備えて

まずは、飼い主が無事でなければ動物は災害を乗り切れません。また、動物を同行して避難するときのために、嫌がらずにケージに入るなどのしつけをしておきましょう。動物のための防災用品(5日分以上の食料と水など)も用意しましょう。

▶環境保全課 ☎042-438-4042



！お役立ちガイド 他機関からのお知らせ

※☒マークがないものは、当日、直接会場へ

9月の薬湯 ～敬老の日 スギナの腰湯～

□効能 肩こりや足腰の痛み

☒ 9月21日(祝)

※小学生以下は入浴無料(保護者同伴)

☒ 庚申湯・松の湯・みどり湯・ゆパウザ

☒ 西東京市公衆浴場会

庚申湯 ☎042-465-0261

パソコン・スマホ教室(10月)

無料パソコン体験(初心者向)

22日(木)午後1時～4時

☒ 往復はがきで住所・氏名・年齢・電話番号を☒へ

※その他講座はパンフレットをご請求ください

☒ 場・☒ シルバー人材センター

〒202-0021 東伏見6-1-36

☒ 042-428-0787

9月は東京都食生活改善普及運動月間です

❖「食塩」を取りすぎていませんか？

食塩の取りすぎは高血圧などにつながります。日頃の食事や料理の際に調味料の使用量を減らすなど、できることから実践し減塩を心掛けましょう。

❖十分に「野菜」を食べていますか？

野菜には、ビタミンやミネラル、食物繊維などの栄養素が多く含まれており、糖尿病や高血圧などの生活習慣病予防に効果があることが報告されています。

東京都では都民の食生活をサポートするため、1食当たり120g以上(1日)に取るべき野菜の量350gの約3分の1)の野菜を食べることが出来るメニューを提供する「野菜メニュー店」の利用を推奨しています。

※野菜メニュー店の情報は、多摩小平保健所 ☒ に掲載

※管内各市の保健センターでは、野菜メニュー店の紹介マップを配布

☒ 多摩小平保健所生活環境安全課

☒ 042-450-3111

管内の野菜メニュー店一覧はこちらから

☒ 多摩小平保健所 野菜メニュー店 ☒ 検索

災害時の断水に備えましょう

大規模な地震が発生した際の断水に備えましょう。

❖お近くの災害時給水ステーション(給水拠点)

断水時に水をお配りします。水を入れる清潔な容器(ポリタンクなど)をご持参ください。

☒ 西東京市 給水拠点 ☒ 検索

❖水道水のくみ置きによる備え

●ふたのできる容器に口元まで

●1人1日3ℓ

●常温で3日間、冷蔵庫では10日間

※浄水器を通した水は毎日くみ替え

❖断水などに関する情報

東京都水道局 ☒・Twitterなどにより随時お知らせします。

☒ 東京都水道局多摩水道改革推進本部調整部経営改善課

☒ 042-548-5362

北多摩TOKYOアニメスタンプラリー 「TAMA☆ろくと巡礼物語！」



東京都商工会連合会多摩観光推進協議会は、多摩北部都市広域行政圏協議会(小平・東村山・清瀬・東久留米・西東京市)の協力のもと、市内経済の活性化を目的にスタンプラリーを実施します。

北多摩エリアを舞台にしたオリジナルアニメキャラクターのスタンプを集めてまちの魅力を再発見してみよう。

※市内スタンプスポット(田無神社・多摩六都科学館・西東京いこいの森

公園・西東京市郷土資料室など)

☒ 9月20日(日)～11月29日(日)

※詳細は特設 ☒ をご覧ください。

☒ 北多摩TOKYOアニメスタンプラリー ☒ 検索

※スタンプラリーに参加するときは、大人数での行動は避け、マスク着用・アルコール消毒にご協力ください。

☒ 「TAMA☆ろくと巡礼物語！」事務局

☒ 03-5544-8525

(平日午前11時～午後5時)

+ 休日診療

※健康保険証・診察代をお持ちください。

※感冒様症状のある方は、お電話でお問い合わせください。

☒ 医科 受診の際は、小児科など診療科目をお問い合わせのうえお出掛けください。

診療時間	午前9時～午後10時	午前9時～午後5時	午前10時～正午 午後1時～4時 午後5時～9時
20日	田無病院 緑町3-6-1 ☎042-461-2682	ノーブルビルクリニック ひばりが丘北3-5-13 ☎042-424-5678	休日診療所 中町1-1-5 ☎042-424-3331 ※歯科診療は行っていません。 ※受付時間は、各診療終了時間の30分前まで
21日	佐々総合病院 田無町4-24-15 ☎042-461-1535	さいとう小児科内科クリニック 下保谷4-2-21 ☎042-421-7201	
22日	武蔵野徳洲会病院 向台町3-5-48 ※小児科は午後5時まで ☎042-465-0700	池田クリニック 柳沢2-3-13 都営柳沢2丁目アパート110号 ☎042-465-3331	
27日	保谷厚生病院 栄町1-17-18 ☎042-424-6640	やまぐち内科眼科クリニック (内科診療のみ対応いたします) 田無町7-16-30 ☎042-462-7578	

☒ 歯科 受診の際は、お問い合わせのうえお出掛けください。

受付時間	午前10時～午後4時	
20日	堀齒科医院 田無町5-8-10 ライオンズマンション田無第2 ☎042-466-4182	三浦齒科医院 ひばりが丘北4-5-17 ☎042-422-1870
21日	井出齒科 泉町1-13-4 ☎042-465-6488	松尾齒科医院 柳沢3-2-5 ☎042-461-8711
22日	こまむら齒科医院 下保谷2-1-21 ☎042-421-4180	平田齒科クリニック 新町2-4-3 2階 ☎0422-25-8211
27日	ウエダ齒科 柳沢2-3-13 105 ☎042-466-5454	