

非ご覧いただき、意識して改善に取り組みましょう。

行ってみよう 外食で野菜を食べられる「野菜メニュー店」



食生活改善のために、野菜をたくさん食べる工夫の一つが「野菜メニュー店」の利用です。

東京都保健所管内の多摩・島しょ地域（八王子市・町田市を除く）には、約400店舗の「野菜メニュー店」があり、一食で野菜を120g以上食べることができます。

お近くの野菜メニュー店は、西多摩保健所ホームページで紹介しています。外食の際は、野菜メニュー店にでかけてみませんか。



問 東京都西多摩保健所

生活環境安全課 保健栄養担当

☎0428(22)6141

糖尿病患者さんと糖尿病予備群の方のための「糖尿病1日教室」

日時 10月21日(土) 午後2時～4時

(開場 午後1時30分)

場所 西多摩医師会館2階会議室

定員 30人(要申込)

費用 無料

内容 ①糖尿病について(糖尿病専門医)

②食事療法について(管理栄養士)

③運動療法(トレーナー)の講演

※新型コロナウイルス感染症拡大の影響により、開催中止となる場合があります。予めご了承ください

問・申込 (一社)西多摩医師会

☎0428(23)2171

### 安全安心

高齢者が悪質商法でだまされています  
高齢者の悪質商法被害

ひとりひとりがぎをつけナイト

街のみんでみまもらナイト

高齢者の悪質商法被害が後を絶ちません。

だます手口は年々巧妙になっています。



少しでもおかしいと感じた時は、お気軽にご相談ください。すでに、被害に遭われた方も、隠したり泣き寝入りしたりせずにご相談ください。

また、周囲の皆さんによる見守りも大切です。高齢者の消費者被害の未然防止・早期発見にご協力ください。

相談先 (局番なし) ☎188

※お近くの消費生活相談窓口につながります。

問 産業観光課 商工観光係

☎042(588)4101

交通安全講習会を実施します

この機会に、改めて交通安全について、考えましょう。

日時 ①9月11日(月) ②9月12日(火)

午後7時30分～8時30分

場所 ①役場3階第1・2会議室

②やまびこホール

※「表彰講習カード」をお持ちの方は当日ご持参ください。

問 生活安全安心課 防災・コミュニティ係

☎042(588)5067

自動通話録音機を無料で貸与します

振り込め詐欺をはじめとする特殊詐欺などの電話を撃退するために、電話の呼出音が鳴る前に、発信者に対して会話内容を録音するためのメッセージを流す「自動通話録音機」を無料で貸し出します。

対象 町内在住の高齢者(今年度末現在65歳以上の方)がいる世帯の方で、1世帯につき1台限り。

※限定20台で申し込み多数の場合は、抽選とします。(先着順ではありません。)

※すでに貸与を受けている世帯の方は対象外ですが、要綱で定める貸与期間3年を経過した方(令和2年以前に貸与を受けた方)で、機器の故障などにより、使用不能の方は、対象とします。

申込 9月1日(金)～9月29日(金)

申込 9月1日(金)～9月29日(金)



※役場2階 生活安全安心課で申し込みを受け付けます。65歳以上になる方の運転免許証や健康保険証など住所と年齢が確認できるものを必ず持参ください。電話での申し込みはお断りさせていただきます。申込用紙は町のホームページからもダウンロード可能です。機器の配布は、貸与決定後にお知らせします。

注意事項

・接続はご自分で行っていただきます。  
・機器の使用にかかる電気代は、利用者の負担となります。

問 生活安全安心課 防災・コミュニティ係

☎042(588)5067

(有料広告)

日本整形外科学会認定整形外科専門医による診療  
理学療法士による個別リハビリ施行

## あいクリニック

整形外科・リハビリテーション科  
院長 石川泰崇(日本整形外科学会認定整形外科専門医)

診療時間	月	火	水	木	金	土	休診日
9:00~12:00	●	●	/	●	●	●	水曜・日曜・祝日
14:30~18:00	●	●	/	●	●	★	

★土曜午後は14:00~16:45  
※受付は診療終了の15分前までです

〒190-0182 (イオンモール北側)  
東京都西多摩郡日の出町平井721-1  
TEL.042-588-5623

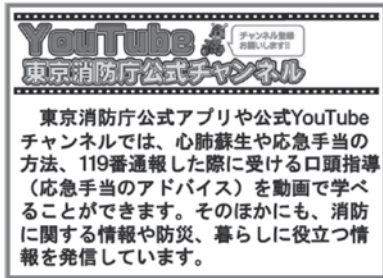
救急医療週間に応急手当について学ぼう

9月3日～9日は救急医療週間です。この機会に命を繋ぐために重要な応急手当ができるよう知識と技術を身につけましょう。

救命効果を高めるためには、現場に居合わせた方(バイスタンダー)による応急手当が極めて大切です。救急車が出動してから現場に到着するまでの平均時間は、東京都内で7分20秒(令和3年)です。この救急車が到着するまでの時間に適切な応急手当を行うと、救命効果の向上や治療の経過にも良い影響を与えます。実際の救急現場においてもバイスタンダーによる応急手当により、救急車で病院に向かう途中で意識を取り戻され尊い命が救われた事例が数多く報告されています。

問 秋川消防署

☎ 042(595)0119



秋の全国交通安全運動

「世界一の交通安全都市TOKYOを目指して」

交通安全ルールを守り、正しい交通マナーを身につけましょう。この機会に、交通安全について、今一度、皆さんで考えてみませんか。

期間 9月21日(木)～30日(土)

重点 こどもと高齢者を始めとする歩行者の安全確保/夕暮れ時と夜間の交通事故防止および飲酒運転等の根絶/自転車等のヘルメット着用と交通ルール遵守の徹底/二輪車の交通事故防止/電動キックボード等の交通ルール遵守の徹底

日時 9月9日(土)午後1時～3時  
場所 五日市会館

第1部 式典  
第2部 交通安全教育等  
第3部 アトラクション  
※内容については、変更する場合があります。

問 五日市警察署 交通総務係

☎ 042(595)0110



災害時の断水に備えましょう!

断水した時に水を確保する方法を、あらかじめ確認しておきましょう。

- Q. 断水になったら、どこで水をもらえますか?
- A. 断水になったら、文化の森給水所(平井 3075 番地)で、水をお配りします。
- Q. 断水地域や水を配っている場所、復旧見込等の情報は、どのようにして得られますか?
- A. 水道局のホームページやツイッター等で随時お知らせします。いざという時のために、水道局ホームページのお気に入り登録や、ツイッターのフォローをしておくくと便利です。
- Q. 普段から備えられることはありますか?
- A. 給水所に水をもらいに行く際に使う、水を入れる清潔な容器(ポリタンクなど)をご用意ください。また、日頃から水道水のくみ置きをしておくことも有効です。



東京水道局 多摩水道ツイッター

～くみ置きのポイント～

- ① 蓋のできる容器に口元まで
- ② 一人一日3L
- ③ 常温で3日間、冷蔵庫では10日間

※浄水器を通したり、沸かしたりすると消毒用の塩素が除去されてしまいます。必ず蛇口から注ぎ、沸かさずに保存しましょう。



給水拠点となる文化の森給水所

東京都の災害時給水ステーション(給水拠点)

覚えてください! お近くの災害時給水ステーション(給水拠点)(地図)

災害時給水ステーション(給水拠点)一覧(災害時給水ステーション/給水拠点)の一覧はこちらをご覧ください。



この二次元コードから東京都の災害時給水ステーションを地図で確認いただけます

災害時の電話問い合わせ先

東京都水道局 多摩お客さまセンター  
☎ 0570(091)101 平日・土曜日 8:30～20:00  
☎ 042(548)5110 (ナビダイヤル利用できない場合)  
☎ 042(548)5111 平日・土曜日の夜間、日曜祝日  
☎ 0570(200)987 (大規模事故等の情報)  
※音声案内(テープでお知らせ)

問 まちづくり課 下水道係 ☎ 042(588)5139