



休日診療

※健康保険証、診察代をお持ちください。

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かけください)			
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
6 日	佐々総合病院 田無町 4－24－15 ☎461－1535	整形外科高橋クリニック 南町 5－3－12 ☎461－8822	西東京市休日診療所 中町 1－1－5 ☎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分前までです。
11日	保谷厚生病院 栄町 1－17－18 ☎424－6640	ひがき医院 芝久保町 1－11－10 ☎462－5521	
13日	西東京中央総合病院 芝久保町 2－4－19 ☎464－1511	廣川クリニック 東町 4－8－28 J U N 西 東京市101 ☎425－6476	
歯 科 【受付時間】 午前10時～午後 4 時			
6 日	天野歯科医院 南町 2－8－8 ☎461－8672		山本歯科医院 ひばりが丘 1－3－2 ☎421－1182
11日	エンゼル歯科クリニック 保谷町 3－22－7 ☎464－8744		かとう歯科医院 住吉町 3－8－15 ☎421－4182
13日	野本歯科医院 柳沢 6－9－1 ☎466－0133		新倉歯科医院 芝久保町 1－8－2 ☎467－3361

電 話 相 談		
医療相談 (西東京市医師会)	火曜日 午後 1 時30分～2 時30分 2月1日内科・8日小児科・15日耳鼻科・22日産婦人科 ※専門の医師が相談に応じます。	☎438-1100
歯科相談 (西東京市歯科医師会)	2月4日・18日・25日 いずれも金曜日 午後 0 時30分～1 時30分	☎466-2033
からだと心の 電話健康相談	平日午前 9 時～正午、午後 1 時～ 4 時 ※保健師が相談に応じます。	☎438-4087

住宅火災から高齢者を守ろう！！

東京消防庁管内では、平成21年中に5,601件の火災が発生し、129人の方が亡くなられています。自損行為による31人を除いた死者は98人でした。火災による死者98人のうち、65歳以上の高齢者が50人で全体の51%を占めています。

高齢者は、個人差があるものの、加齢とともに歩行能力や視力、聴力が低下し、身体機能が次第に衰えてくることから、火災に気付くまでの時間や避難に時間がかかるなどの要因によって、危険が高くなると考えられます。

住宅用火災警報器や補助警報装置で火災を早期に見検できる環境を整える必要があります。

高齢者が死亡した火災原因の上位を見ると、暖房器具14件、たばこ13件、調理器具 5 件となっています。暖房器具の近くには、燃えやすい紙、布団などを置かないようにすることや喫煙管理の徹底が必要です。

これからまだまだ寒い日が続きます。火の取り扱いには十分注意しましょう。
☎西東京消防署 (☎421-0119)
◆危機管理室 (保) (☎438-4010)

マナーを守って動物を飼いましょう

◆環境保全課 (☎438-4042)

◎猫を飼っている方へ

①猫は屋内で飼いましょう

②首輪など身元のわかるような表示をしましょう

◎飼い主のいない猫へ餌を与えている方へ

①ふん・尿の始末をしましょう
トイレの設置、清掃をお願いします。

②置き餌はやめましょう
餌は時間を決めて与え、食べ残しは必ず片付けましょう。

③不妊去勢手術をしましょう
市では飼い主のいない猫の不妊・去勢手術費用の一部を助成する制度を実施しています。

④猫を飼ってくれる方を探しましょう

ペットは家族の一員であるだけでなく地域住民の一員でもあります。人と動物が一緒に暮らすために周辺環境への配慮は欠かせません。

◎犬を飼っている方へ

①犬の登録・狂犬病予防注射をしましょう

法律により、生後91日以上は犬は登録が必要です。また狂犬病の予防注射を年1回受けなければなりません。

②ふん・尿の始末をしましょう

ふんは必ず持ち帰って始末してください。また尿をした場所は悪臭の原因にもなりますので、水で洗い流してください。

③犬をリードでつなぎましょう

飼い主にとってはおとなしい犬でも、犬が苦手・怖いと思う方には非常に怖い存在になります。

また、リードでつなぐことで犬を交通事故などから守ることもなります。



犬や猫を捨てないでください
一度飼い始めたら生涯飼うことが飼い主の義務です。飼うことがどうしても難しくなった場合は、新しい飼い主を探してください(愛玩動物を捨てる、虐待することは犯罪です)。

認知症サポーター養成講座

※まず知ることからはじめよう！

認知症になっても安心して暮らし続けるためには地域での見守り、ちょっとした手助けが必要です。まずは、認知症とは何か、基本的なところから学びませんか？



◆認知症サポーターとは

認知症を正しく理解し、地域で生活している認知症の方や家族を見守り、自分でできる範囲で支援する方です。認知症サポーター養成の取り組みは全国的に展開されています。

時・場

①2月15日(火)午後2時～3時30分・田無総合福祉センター

②2月25日(金)午後2時～3時30分・西原総合教育施設

内①認知症について ②認知症の方を地域で支えるためには

対・定市内在住・在勤で、認知症サポーター養成講座を受講したことのない方・各40人(応募者多数の場合、抽選)

申往復はがきに、住所・氏名・年齢・電話番号を明記し、2月8日(火)(必着)までに、〒202-8555市役所高齢者支援課「認知症サポーター養成講座」担当へ。

※参加者にはサポーターの証であるオレンジリングを差し上げます。

◆高齢者支援課 (保) (☎438-4029)

ささえあい訪問サービス

◆ささえあい訪問サービスを利用してみませんか！

ささえあい訪問協力員養成研修を受講した地域のボランティアが、週1回、外から生活状況を確認したり、月1回、お宅の玄関先まで訪問します。

対市内在住のおおむね65歳以上で、親族、近所、友人からの見守りが少ない方または普段の生活に不安がある方。

囲高齢者支援課またはお住まいの担当地域の地域包括支援センターまでご相談ください。案内と申請書類をお送りします。

□期間 サービス開始から1年間。

利用者からの申し出がない場合は、自動的に1年延長。

□サービス開始までの流れ

①申請書類を高齢者支援課または地域包括支援センターに提出。

②書類提出後、担当の地域包括支援センター職員が希望のサービスを確認。

③地域包括支援センター職員がささえあい訪問協力員を選定。

④サービス利用希望者・ささえあい訪問協力員・地域包括支援センター職員の三者で顔合わせをし、サービス内容を決定・開始。

◆ささえあい訪問協力員養成研修受講者募集

時2月14日(月)

午前9時30分～午後3時30分

場保谷庁舎

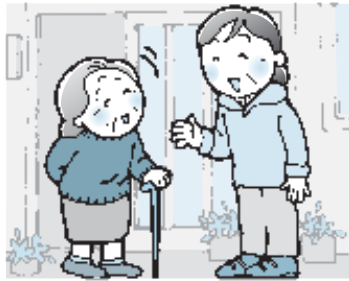
内ささえあい訪問協力員活動、高齢者の権利擁護、高齢者の消費生活トラブル、対人援助に必要な技術[※]

対要介護・要支援の認定を受けていない市内在住者

定50人(応募多数の場合、抽選)

申はがきに、住所・氏名・年齢・電話番号を明記し、2月9日(水)(必着)までに、〒202-8555市役所高齢者支援課「ささえあい訪問協力員養成研修」担当へ。

◆高齢者支援課 (保) (☎438-4029)



今月のエコプラザ西東京

※ミッキーとあそぼう！！

親子でエコダンス

時毎週金曜日開催中(祝日と8月、年末年始を除く)午前10時～11時30分

内乳幼児といっしょに楽しめる親子体操、「もったいないソング」などの親子エコダンス、ゲーム、障害物遊び、お母さんのための運動[※]。

対・定乳幼児とその保護者(市内在住、在勤)・50人(先着順)

講「ミッキーとあそぼう!!」スタッフ持室内シューズ、動きやすい服装、子どもはTシャツと伸縮性のあるパンツ、タオル、飲み物

申当日直接会場へ。

□協力 ダンスサークルK'sPOWER

※リサイクルアートのスペース

によりきによりワークショップ展覧会

時2月19日(土)・20日(日)

午前11時～午後4時

◆展示 2010年度「によりきによりワークショップ」の様子のパネル紹介・参加者の作品。

◆ミニワークショップ

リサイクル素材や自然素材、光を使ったミニワークショップ。

①午後1時から ②2時から

定各回10人(先着順)

申当日直接会場へ。

□協力 「レジャヨ教育を広める会 @キョウチャラ@」(エコプラザ登録団体)・武蔵野大学環境学科「レジャヨ武蔵野プロジェクト」^{ほか}

※着物のリメイク バッグ作り

時①2月26日(土) ②3月5日(土)

各午前10時～午後4時(全2回)

□事前説明会

時2月9日(水)午前10時～正午

内家にある着物や羽織でバッグやポーチ、ストール作り。

対・定18歳以上の市内在住、在勤、在学者でミシンを使える方・16人(先着順)

講華工房(エコプラザ登録団体)

※材料費(芯地など実費)

持着物または羽織1着、裁縫道具、赤鉛筆、ものさし(できれば直角になっているもの)、スティックのり、せんたくばさみ5個、昼食、飲み物。

申2月2日(水)午前9時から電話またはファックスで、名前・住所・電話番号・年齢を添えて下記へ。

電話受付時間：午前9時～午後5時

間エコプラザ西東京

(☎421-8585・FAX421-8586・✉ecoplaza@city.nishitokyo.lg.jp)