

## 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
7日	<b>保谷厚生病院</b> 栄町1-17-18 ☎042-424-6640	<b>たかはし医院</b> 保谷町3-11-25 ☎042-461-1622	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分前までです。
14日	<b>西東京中央総合病院</b> 芝久保町2-4-19 ☎042-464-1511	<b>廣川クリニック</b> 東町4-8-28 JUN西東京市101 ☎042-425-6476	
歯 科 【受付時間】午前10時～午後4時 (受診の際は、お問い合わせのうえお出かけください)			
7日	<b>畑中歯科医院</b> 東町5-9-3シャトー本多A号 ☎042-423-8249	<b>しげる歯科</b> 向台町5-1-1 ☎042-467-1107	
14日	<b>ウエダ歯科</b> 柳沢2-3-13-105 ☎042-466-5454	<b>山口歯科医院</b> 田無町4-9-10 ☎042-462-4721	

## 電話相談

医療相談 (西東京市医師会)	8月の相談はお休みです。	☎042-438-1100
歯科相談 (西東京市歯科医師会)	8月5日・12日・19日・26日 いずれも金曜日 午後0時30分～1時30分	☎042-466-2033
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。	健康課保健係 ☎042-438-4087

## 熱中症に気をつけましょう

6月に熱中症で救急搬送された方は全国で6,877人、昨年同月の約3倍にのぼりました。

熱中症の約4割は室内で発生しています。水分をこまめに補給し、室温や体調にあわせて扇風機やエアコンなども使用しながら、熱中症を予防しましょう。

### 【熱中症の予防】

炎天下や、風通しが悪い場所での運動や作業は控えましょう。

日傘や帽子で直射日光を避け、通気性の良い衣服を身につけましょう。

こまめに水分を取りましょう。のどが渇いてから飲むより定期的に取

るほうが体温上昇の抑制効果があります。

睡眠や栄養を十分に取ります。

### 【熱中症になってしまったら】

涼しいところに避難させて、急いで体を冷やし、冷たい水やスポーツドリンクを与えるなど応急処置を行ってください。呼びかけても反応がないなど意識障害がある場合は、すぐに医療機関で医師の診断を受けましょう。

### 【協力しましょう】

乳幼児や高齢者については、家族や近所で見守りながら熱中症に気をつけましょう。

健康課 保 (☎042-438-4037)

## 運動して元気講座

いつまでも住み慣れた家・地域で自立した生活が送れるように、高齢者の方へ介護予防を目的とした講座です。  
 時 9月7日(水)～平成24年2月22日(水)  
 (毎週水曜日・全24回)  
 午前10時～11時30分  
 場 住吉老人福祉センター3階  
 内 運動機能の維持・向上のためにストレッチやトレーニングを行い、転倒・尿失禁予防などを目的とした指導

要介護・要支援の認定を受けていない市内在住の満65歳以上の方  
 定 25人  
 料 1回150円  
 申 はがきに、住所・氏名・年齢・電話番号を明記し、8月12日(金)(必着)までに、〒202-8555市役所高齢者支援課「運動して元気講座」担当へ郵送  
 応募者多数の場合は、抽選。  
 高齢者支援課 保 (☎042-438-4029)

## 花火による事故を防ごう

夏の楽しい遊びのひとつとして、おもちゃ花火が親しまれています。しかし、「おもちゃ」といっても原料は火薬であり危険が伴います。毎年、誤った取り扱い方法による事故が絶えません。花火による事故をなくすために、種類や火薬量に応じて作られた「使用上の説明書」をよく読んで正しく取り扱しましょう。

### 口花火による火災を防ぐ10のポイント

花火に書いてある注意事項をよく読んで必ず守りましょう。  
 花火を人や家に向けたり、燃えやすい物のある場所で使用しないようにしましょう。  
 風の強い時は、花火で遊ばないようにしましょう。  
 必ず水の入ったバケツを用意しましょう。  
 遊び終わった花火は、必ずバケツの水につけて、残り火を完全に消しましょう。

子どもたちだけでなく、大人と一緒に遊びましょう。  
 一度にたくさんの花火に火をつけないようにしましょう。  
 正しい位置に、正しい方法で点火しましょう。  
 吹き出し、打ち上げなどの筒もの花火は、途中で火が消えても筒の中をのぞいてはいけません。

花火をほぐして遊ぶことは絶対にしないでください。

西東京消防署 (☎042-421-0119)

危機管理室 保 (☎042-438-4010)

## 公園での花火はやめましょう

海や川などで自然にふれ、夜空に打ち上げる花火は、楽しく夏休みなどの思い出の一コマとなるものです。

しかしながら、市内の公園は住宅が近接していることから、公園内での花火を禁止しています。

例年、この季節に、住民の方より「打ち上げ花火の騒音」「花火のゴミが散乱している」と、市に頻繁に苦情が寄せられます。

このような問題を解決するには、公園利用者一人ひとりの良識と、地域の方々のご協力が必要です。

公園は、市民皆さんの憩いの場所。ルールを守り、楽しく使しましょう。  
 みどり公園課 保 (☎042-438-4045)

## みんなの伝言板

特に記載のないものは、無料です。  
 内容についてのお問い合わせは、各サークルへお願いします。

「みんなの伝言板」(サークルの紹介)は、個人情報が含まれているため、削除してあります。