



健診を受けよう

あなたの数値は大丈夫?

9月は健康増進普及月間

◆肥満は「見た目」ではない

肥満とは体が太っているという意味ですが、医学的には脂肪が一定以上に多くなった状態、人間のからだを構成しているさまざまな物質の中の脂肪の割合が多すぎることを言います。

肥満の状態を正確に調べるのは容易ではありません。そのため、BMI（肥満や低体重の判定に用いられる体格指数）と腹囲が指標として用いられるようになりました。

◆今、肥満が目目されているのはなぜ

肥満の中でも内臓脂肪が多くなると、内臓脂肪から高血圧や脂質異常症、糖尿病、動脈硬化などになりやすくなる物質が多く分泌されるようになり、さまざまな生活習慣病の悪循環の流れに乗ってしまいます。

◆肥満をチェック! 悪循環をチェック!

健診でからだの状態を毎年チェック

しましょう。

健診は肥満をチェックすることができます。また、毎年受けることで、検査結果だけではわからない、悪循環の流れに乗っていないかどうかチェックすることができます。

◆いつまでも元気に過ごすポイントは1に運動 2に食事

しっかり禁煙 最後に葉

(健康増進普及月間統一標語)

でも、何をやっていいかわからない、自分だけでは続ける自信がない…そんなときは、市の健康応援事業「健康チャレンジ2015みつけよう!カラダのレシピ」に参加してみませんか。

健康づくりに取り組んで応募すると、抽選で素敵な景品が当たります。

詳細は市報8月15日号・市報ををご覧ください。

◆健康課(☎042-438-4037)

動物愛護週間 9月20日(日)~26日(土)

~動物は責任と愛情をもって終生飼いましょう~

動物愛護週間のイベント

◆動物愛護ふれあいフェスティバル

【飼う前も、飼ってからも考えよう】

①時 9月6日(日)午後1時~4時30分

場 東京国立博物館平成館

内 動物愛護管理功労者表彰式・講演「命の花プロジェクト」

定 390人(申込順)

申 9月1日(火)~4日(金)正午に、電話で日本動物福祉協会へ

②時 9月12日(土)午前11時~午後4時
場 上野恩賜公園内(噴水前広場・上野動物園) ※当日、直接会場へ

内 動物愛護セレモニー・移動水族館・パネル展示

※詳細は、東京都福祉保健局HPをご

覧ください。

☎(公社)日本動物福祉協会

(☎03-6455-7733)

東京都福祉保健局健康安全部環境保健衛生課(☎03-5320-4412)

◆子猫の一時預かりボランティア募集

飼い主のいない猫を救う会では、市内に生息するのら猫が増えないよう、不妊・去勢手術を実施しています。また、保護した子猫の譲渡会を、4~12月の第1日曜日「りさいくる市」と同時開催しています。

保護された子猫を会員のみで飼育することが困難となっています。子猫を譲渡会へ出すまでの間の「一時預かりボランティア」にご協力いただける方は、環境保全課までご連絡ください。

身近にいる動物たちについてもう一度考えてみましょう

●飼うなら正しく最期まで

飼い主は、動物を飼育するうえで、その習性や生理をよく理解し、責任と愛情を持って終生飼いましょう。

●不妊・去勢手術を

「手術はかわいそう」と思う人もいますが、繁殖を望まない場合は実施しましょう。手術が生殖器系の病気予防にもなります。

●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に迷惑をかける場合があるほか、交通事故や感染症など、猫にとっても危険が多いものです。

●犬にはしつけを

人間と犬が同じ社会で暮らしていくために、しつけは不可欠です。

●犬の散歩はルールを守って

犬の散歩をするときは、リードできちんとつなぎ、ふんは必ず持ち帰りましょう。

●身元の表示を

迷子になり、飼い主の元に戻ることができない動物は少なくありません。犬には鑑札を、そのほかの動物には名札などを着けましょう。

●災害に備えて

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、避難時に嫌がらずケージに入れる、トイレは決められた所です、人やほかの動物を怖がらない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(3日分以上の食事と水など)も用意しましょう。

◆環境保全課(☎042-438-4042)

西東京市コスモス商品券

販売日時 9月13日(日)午前10時~午後3時

※来場者多数の場合は、整理券を配布します。

完売次第終了。完売しなかったときは、14日(月)に西東京商工会保谷・田無両事務所、保谷こもれびホールで販売。

※保谷こもれびホールは14日(月)のみ

□販売価格 1セット1万円(500円×24枚の1万2,000円分)

□購入限度額 10万円(1人10セット)

□有効期限 12月31日(木)

※販売場所および取扱店舗など詳細は、市報8月15日号の折込チラシ・専用HP <http://nishitokyo-cosmos.net>でお知らせしています。

※商品券は転売禁止です。

☎西東京商工会(☎042-461-4573)

◆産業振興課(☎042-438-4041)

無料市民相談

■一般市民相談

場所	日時
市民相談室 田・保	月~金曜日 午前8時30分~午後5時

■専門相談(予約制)

□予約開始 9月4日(金)午前8時30分(★印は、8月19日から受付中)

□予約方法 希望する庁舎の市民相談室へ直接または電話

※予約開始日は大変混み合いますので、ご了承ください。

☎田無庁舎2階市民相談室(☎042-460-9805)

保谷庁舎1階市民相談室(☎042-438-4000)

内容	場所	日時
法律相談	田	9月10日(木)・17日(木)・18日(金) 午前9時~正午
	保	9月9日(水)・15日(火)・16日(水) 午後1時30分~4時30分
人権・身の上相談	田	10月1日(木) 午前9時~正午
	保	9月24日(木)
税務相談	田	9月11日(金) 午後1時30分~4時30分
	保	9月18日(金)
不動産相談	田	9月17日(木) 午後1時30分~4時30分
	保	★9月24日(木)
登記相談	田	★9月10日(木) 午後1時30分~4時30分
	保	★9月17日(木)
表示登記相談	田	★9月10日(木) 午後1時30分~4時30分
	保	★9月17日(木)
交通事故相談	田	★9月9日(水) 午後1時30分~4時
	保	9月30日(水)
年金・労災・雇用保険・人事一般相談	保	★9月14日(月) 午後1時30分~4時30分
行政相談	保	★9月3日(木) 午後1時30分~4時30分
相続・遺言・成年後見等 手続相談	田	10月7日(水) 午後1時30分~4時30分

■そのほかの相談

内容	日時/場所	問い合わせ
教育相談	月~金曜日 午前9時~午後5時/ 保谷庁舎4階・田無庁舎5階 ※予約制 【電話相談】月~金曜日 午前9時~午後5時 (☎042-425-4972)	教育支援課(☎042-438-4077)
不登校 ひきこもり 相談	月・水・金曜日 午前9時~午後5時/ Nicomolーム(西原総合教育施設) 【電話相談】午前9時~午後5時 月・水・金曜日(☎042-452-2244) 火・木曜日(☎042-438-4077)	
子供家庭相談	月~土曜日 午前9時~午後4時 ※土曜日は電話相談のみ(正午~午後1時を除く)/ 子ども家庭支援センター(住吉会館ルピナス)	子ども家庭支援センター (☎042-439-0081)
ひとり親相談	月~金曜日 午前9時~午後4時/ 子育て支援課(田無庁舎1階) ※予約制	子育て支援課(☎042-460-9840)
女性相談	①月~水・金曜日 午前10時~午後4時 木曜日 午前10時~午後8時/男女平等推進センターパリティ(住吉会館ルピナス) ②月~水曜日(第4火・水曜日を除く)午前10時~ 正午/田無庁舎2階 ※いずれも予約制	男女平等推進センター (☎042-439-0075)
生活相談	月~金曜日 午前8時30分~午後5時/ 生活福祉課(両庁舎1階)	生活福祉課 田(☎042-460-9836) 保(☎042-438-4027)
生活困窮者相談	月~金曜日 午前8時30分~午後5時/ 生活サポート相談窓口(保谷庁舎1階)	生活福祉課(☎042-438-4023)
障害福祉相談	障害の種類を問わない相談 月~土曜日 午前9時~午後6時 発達障害相談 ※予約制 月曜日 午前9時~正午 いずれも、相談支援センター・えぼっく(フレンドリー)	相談支援センター・ えぼっく (☎042-452-0075)
外国人相談	月~金曜日 午前10時~午後4時/ 多文化共生センター(イングリル)	多文化共生センター (☎042-461-0381)
消費生活相談	月~金曜日 午前10時~正午・午後1時~4時/ 消費者センター(保谷庁舎3階) ※予約制	消費者センター(☎042-425-4040)
住宅増改築 相談	第1金曜日 午後1時30分~4時/ 田無庁舎2階ロビー・保谷庁舎1階ロビー	都市計画課(☎042-438-4051)
動物相談 (西東京市獣医師会)	第3金曜日 午後1時30分~2時30分/ 田無庁舎2階ロビー・保谷庁舎1階ロビー	環境保全課 (☎042-438-4042)