

ネットワー 官公庁など からのお知らせ

凡例：日時(時間は24時間表示)／場所／内容／講師
／対象／定員／持ち物
／費用／締切り／その他
／問申込み・問合せ

公立阿伎留医療センターで
日曜日に乳がん検診を
実施します

日10月20日(日) 9時～16時
阿伎留医療センター／内乳がん
検診(視触診、マンモグラフィ)／
対40歳以上の女性／定12
人(申込み順)／他10月11日(金)
までに電話か直接窓口で申込み
／問公立阿伎留医療センター医
事課 ☎558・0321、平
日8時30分～17時15分

秋川消防署からのお知らせ
屋外の
「不適切な火の取扱い」
「たばこ」による
火災が増加

内東京消防庁管内では、令和元
年度上半期の火災件数が、昨年
同時期と比較して131件増加
し、秋川消防署管内でも21件の
火災が発生し、昨年同時期と比
較して3件増加しています(令
和元年7月23日現在速報値)。
東京消防庁管内の主な出火原因
は、1位「たばこ」、2位「放
火・放火の疑い」、3位「ガス
テーパー」等です。一方、秋川
消防署管内の主な出火原因とし
ては「たき火」「たばこ」「取
灰(焼却した後の灰)」など、
屋外での不適切な火の取扱い
やたばこの不始末による火災が
計8件発生し、全体の38%を占
め、けが人も4人発生していま
す。屋外で火を取り扱う場合
は、火から目を離さないでくだ

さい。また、土や砂を掛けたり
足で踏み消すだけの消火では不
十分です。水を掛ける、水に浸
けるなどして確実に消火してく
ださい。たばこは、安易にごみ
として処理せず、水に浸け確実
に火種がなくなつてから処理し
てください。／問秋川消防署防
火査察係 ☎595・0119

ハローワーク青梅
若年者合同就職面接会
in 青梅

日9月19日(木) 13時30分～16時
(13時～15時受付)／場青梅福
祉センター2階(青梅市東青梅
1-1-7)／対おおむね
39歳以下の方／他参加企業：
10社予定 ○持ち物：複数枚の
履歴書(複数企業面接可)、筆
記用具／問ハローワーク青梅
(☎0428・24・9163)

全国一斉！
法務局休日相談所を開設

内不動産の相続や贈与などの登
記、土地の境界、成年後見制
度、自筆遺言、人権に関する相
談を行います。また、成年後見
制度や相続登記の講演も行いま
す。／日10月6日(日) 10時～12
時、13時～16時10分／場東京法
務局(千代田区九段南1-1-1
15第二合同庁舎)／費無料／他
前日までに電話で予約／問東京
法務局民事行政調査官室(☎03
・5213・1319)

9月24日から30日は
結核予防週間です

内結核は、かつて国民病といわ
れていましたが、過去の病気で
はありませんが、平成29年には東
京都で2213人、西多摩保健
所管内では、54人の発病が確認
されています。結核の初期症状
は、風邪とよく似ています。

「咳やたんが2週間以上続く」
ときには、結核を疑って早めに
医療機関を受診しましょう。高
齢者では、せきやたんが出ない
こともあります。症状がなくて
も、健康管理のために、毎年1
回は健康診断などで胸部エック
ス線検査を受けましょう。／問
東京都西多摩保健所保健対策課
感染症対策担当(☎0428・
22・6141)

健康フェスティバル

内水中エクササイズ・スキンジ
イビング体験会・ヨガ&バラ
ンスポールなどを行います。／日
10月20日(日) 10時～15時／場東
京サマーランド／定3800人
(申込み順)／他9月30日(月)ま
でに電話で申込み／問(一社)
東京都総合組合保健施設振興
協会(☎03・5835・551
3)

健康づくりに役立つ
「野菜メニュー店」に
行ってみませんか

内東京都では、生活習慣病予防
のために1日350gの野菜摂
取を目標に掲げ、都民の生活
をサポートするため、飲食店の
協力を得て「野菜メニュー店」
の整備を図ってきました。「野
菜メニュー店」では、1日の野
菜摂取の目標量の約3分の1を
食べる事ができる1食当たり
120g以上の野菜を使用した
メニューを提供しています。現
在、西多摩保健所管内には46店
舗ありますが、西多摩地域の健
康課題であるフレイルや脳血管
疾患を防ぎ、健康寿命を延伸す
るために、新たに減塩に対応し
た「食塩ほどほどオーダー」サ
ービス、高齢者の方に配慮した
「やわらかオーダー」「元氣応
援メニュー」サービスを始め
店舗もあります。詳しくは、東

くらしの知恵袋 ～消費生活相談情報～ 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が後を絶ちません。だます手口は年々巧
妙になり、時には複数人で役柄を演じ分けて勧誘し、お金をだま
し取ろうとします。すでに被害に遭われた方は、隠したり泣き寝
入りせずに、あきる野市消費生活相談窓口にご相談してください。
少しでもおかしいと思ったときも、気軽に相談してください。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。

○悪質商法への注意

- 「必ずもうかります」などのもうけ話は要注意！ 事業者の説明をうのみにせず、契約内容を十分確認しましょう。
- 身に覚えのない請求には慌てない！ 電話番号が記載されていても、絶対に連絡しない！

※連絡してしまい金銭を要求されても、絶対に支払わない

○あきる野市消費生活相談窓口 契約に関するトラブルや悪質商
法など、消費生活に関して困ったときは、一人で悩まずに気軽
にご相談ください。電話でも相談にお答えします。

- 開設日時…毎週月曜・木曜日 午前9時～午後4時(正午～午後1時を除く)

※予約の必要はありません。

- 場所…市役所1階市民相談室
- ※月曜・木曜日以外でお急ぎのときは、東京都消費生活総合センターに相談してください。

○東京都消費生活総合センター

- 開設日時…毎週月曜日～土曜日 午前9時～午後5時
- 消費生活相談…☎03-3235-1155

※多重債務相談も受付けています。

他○移転予定日：9月30日(月)



東京都西多摩保健所
移転のお知らせ

京都西多摩保健所ホームページ
『あなたの町の「野菜メニュー
店」』(http://www.fu
kushinoken.metro.tokyo.
jp/nistama/hokeneyou
/yasai.html) 参照／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)

家庭用EM菌
生ごみ処理容器を貸与
(貸出し)しています

▽貸与の要件 市内在住の方
で、今までに貸与を受けてい
ない方。すでに貸与を受けて
2年を経過している方で継続
的に使用できる方
▽貸与の内容 1世帯2基まで
で貸与期間は2年間とし、貸
与期間経過後は無償譲与とな
ります。EM発酵資材(ポカ
シ)は自己負担です。
▽申請方法 はんこをお持ちく
ださい。
▽問合せ 生活環境課清掃・リ
サイクル係

○移転先 〒198-0004
青梅市東青梅1-1-67-15
／問東京都西多摩保健所(☎04
28・22・6141)

市民のひろば 掲載に関する問合せ 市長公室 直通558・1269

日時(時間は24時間表示)
／場所／活動内容／講
師／入会金／会費／費
／他その他／問問合せ

講演会など

健康チェックと
乳がん自己検診
日9月19日(木) 13時30分～15
時30分／場五日市地域交流セ
ンター／費無料／他体脂肪、
骨密度、物忘れチェック／問
三多摩健康友の会秋流支部
影山 ☎558・8282

(以下は広告枠です)

スポーツ・レクリエーション教室 (知的障害者ダンスレッスン)

障害の有無を問わず、誰でも参加いただけます。

日程 9月29日(日)、10月27日(日)
時間 13時30分～15時(受付13時～)
会場 あきる野学園 体育館
対象 ①知的障害のある方
※介助が必要な方は介助者同伴の上、ご参加ください。
②ダンスに興味がある方(①・②ともに、小学生以上)
定員 20名/回(先着順)
持物 動きやすい服装、室内用シューズ、飲み物
主催 東京都
お申込み・お問合せ先(公財)東京都スポーツ文化事業団 ☎03-6804-5636
HP https://www.tef.or.jp/school/

プロの修理で安心 確実 キズ・ヘコミ車検 なにかとおトクな専門店

実費修理の場合は
通常工賃価格から30%レス

- ★代車あります
- ★丁寧な仕上げを心がけます
- ★塗装ブース完備
- ★カーライフをサポートします

板金塗装専門工場 車検
(有)河村自動車工業
☎0120-587-985
TEL.042-558-7985
FAX.042-550-2063
あきる野市小川東1-2-18
認証工場/認証番号1-11521

地元の リフォーム専門店

におまかせ!

お気軽に 住まいの困ったな! ご相談下さい

増築工事 内外装工事 水廻りリフォーム(台所・浴室UB洗面・トイレ・住宅機器)
屋根葺き替え 外装塗装 外壁サイディング張り 補修 雪止め取付
サッシ取替 玄関ドア取替 内窓取付 網戸張替 クロス張り替 襖張り替
フローリング張替 階段重張 外構工事 エクステリア取付

見積もり無料 …お得な工事いろいろ…

(有)東京リフォームサービス ☎533-0633
FAX.533-0677
あきる野市三内647-4 Email/reform-1@tbp.t-com.ne.jp