

【西多摩保健所

からお知らせ】

☆9月24日から30日は

結核予防週間です

結核は過去の病気ではありませんが、近年増加傾向にあります。結核は過去の病気ではありませんが、近年増加傾向にあります。

市内では、2021年に1429人が新たに結核と診断されています。西多摩保健所管内では、2022年に22人の患者が結核と診断されました。

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」とときには、結核も疑って早めに医療機関を受診しましょう。

特に高齢者では、症状が出ない場合もありますが、ご自身の健康管理のために、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。

※結核に関する相談、問い合わせは、西多摩保健所保健対策課感染症対策担当

☎22-6141

☆毎年9月は「東京都食生活改善普及運動」月間です。普段の食生活を振り返り、改善できるように、東京都と区市町村、関係団体などで連携し、普及啓発を行います。

掲示物やホームページなどで主食・主菜・副菜の上手な組み合わせ方や野菜をたくさん食べる工夫などの情報を発信しています。

是非ご覧いただき、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。

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。

野菜メニュー店にだけてみませんか。

※問い合わせは、西多摩保健所生活環境安全課保健栄養担当 ☎22-6141

西多摩保健所ホームページ <https://www.hokeniryometro.tokyo.lg.jp/nisitama/hokeniryou/index.html>

QRコード

【東京法務局

からお知らせ】

☆10月1日から7日は

公証週間です

未来への約束を、公正証書が守ります

東京都公証人会では、無料電話相談を実施します。

期間中は、土曜日、日曜日も対応します。

〔受付時間〕午前9時30分から正午・午後1時から4時30分

☎03(3502)8239

【東京しごとセンター多摩】

☆ミニ就職フェアin立川
〔内容〕若者の採用に積極的な企業が各回4社程度参加するミニ就職面接会。
〔日時〕10月11日（水）
第1回 午前10時～正午

第2回 午後2時～4時
募集は9月15日（金）から詳しくは、ホームページをご覧ください。



みんなの情報局

宮崎延写真展

川野車人形 「伝承の絆」

奥多摩町の伝統芸能「川野車人形」を追い続け、撮影した20年の記録をご覧ください。

〔日時〕9月22日（金）～27日（水）
午前10時～午後6時
最終日は午後5時まで

〔会場〕ポツパルトホール（西友河辺店4階）
*観覧は無料です。
*問い合わせは、

☎090(4067)5228

農大演習林 町民開放デー

東京農業大学の先生が、奥多摩のクマについての話や植物標本作りなどについて、演習林でどんなことを行っているかの紹介を交えてお話しします。

〔日時〕10月8日（日）
午前9時～午後3時30分

〔会場〕東京農業大学奥多摩演習林

〔対象〕町民または在勤者
〔募集人数〕先着約40名
〔参加費〕無料
〔申込期限〕9月19日（火）

※申し込み、問い合わせは、東京農業大学奥多摩演習林
☎83-3352