

休日…休日診療 午前9:00～午後5:00
 準夜…休日準夜診療 午後5:00～10:00
 歯科…休日歯科応急診療 午前9:00～午後5:00
 ※医療機関が変更になる場合もあります。確認の上受診してください。

日程	行事・イベント・相談 (相談の時間は受付時間)
1 火	スポーツ祭東京2013 (第68回国民体育大会) ソフトボール競技少年男子 (9月29日～10月1日) シクラメンスポーツ公園・町営第2グラウンド 問合せ スポーツ祭東京2013瑞穂町実行委員会 ☎557-8019
2 水	消費生活相談窓口 相談日は毎週火・金曜日です 問合せ 産業課 ☎557-7633
3 木	
4 金	
5 土	リサイクルプラザ第一日曜日の粗大ごみ受け入れ日 午前9:00～午後4:30 ☎557-7612 (当日電話申込み)
6 日	福祉よろず相談 午後1:30～3:30 ふれあいセンター 問合せ 社会福祉協議会 ☎557-0165
7 月	住民課・税務課の一部窓口 毎週木曜日は午後8時まで 10月は3日・10日・17日・24日・31日です 問合せ ▶住民課 ☎557-7548 ▶税務課 ☎557-7519
8 火	
9 水	
10 木	第54回町民体育祭 午前8:30～ ビューパーク競技場
11 金	14 月 体育の日
12 土	人権身の上・行政・*法律相談 午前9:30～11:30 町民会館1階会議室 *予約(6名)は16日(水)午前8:30～総務課へ ☎557-0501
13 日	子どもフェスティバル 午前9:30～午後4:00 ビューパーク競技場・スカイホール (2ページ参照) みずほエコパークフリーマーケット「みずほ青空市」(雨天中止) (3ページ参照) 午前9:00～午後1:00 ☎557-5364
14 月	心の相談 午後1:45～4:00 ふれあいセンター ▶予約(3名)は15日(火)～18日(金)午前9:00～社協へ ☎557-0165
15 火	身近な法律相談 午前9:30～11:30 ふれあいセンター ▶予約(4名)は15日(火)～18日(金)午前9:00～社協へ ☎557-0165
16 水	成年後見利用相談 午後1:30～3:30 ふれあいセンター ▶予約(4名)は15日(火)～18日(金)午前9:00～社協へ ☎557-0165
17 木	教育委員会定例会 午前10:00～ スカイホール会議室 問合せ 教育課 ☎557-6682
18 金	総合文化祭開会式 午前9:20～ スカイホール大ホール 問合せ 社会教育課 ☎557-7070
19 土	福祉ふれあいまつり・福祉バザー (15ページ参照)
20 日	はじめての離乳食講習会 < 予約制 > H25年5月・6月生 午前10:00～10:10
21 月	3歳児健診 H22年9月生 午後1:00～1:40
22 火	健康・育児・栄養相談 午前9:30～11:00 歯科健診 2歳児(H23年9月生) 2歳6カ月児(H23年3月生) 午後1:00～1:45
23 水	健康・育児・栄養相談 午前9:30～11:00
24 木	巡回健康・育児相談 午後1:30～3:00 長岡コミュニティセンター
25 金	1日(金)…両親学級(1日目) 午後1:00～1:20 3日(日)…準夜 羽村市平日夜間急患センター ☎555-9999 歯科 羽村市 おざわ歯科クリニック ☎579-1500
26 土	健康・育児・栄養相談 午前9:30～11:00
27 日	巡回健康・育児相談 午後1:30～3:00 長岡コミュニティセンター
28 月	
29 火	
30 水	
31 木	
11月1日～3日	3日(日)…元狭山コミセンまつり 午前10:00～午後4:00 (2ページ参照)

けんこう 場所の指定がない場合は保健センター (時間は受付時間)

健康・育児・栄養・歯科相談 午前9:30～11:00

献血にご協力を

▶10月10日(木)…町民会館前
午前10時～正午、午後1時15分～4時

▶10月16日(水)…ジョイフル本田 瑞穂店
午前10時30分～11時45分、午後1時～4時

準夜 羽村市平日夜間急患センター ☎555-9999
 歯科 羽村市 いながき歯科 ☎555-6018

健康・育児・栄養相談 午前9:30～11:00
 乳児健診 H25年6月生 午後1:00～1:45

医療機関案内 24時間受け付けます

東京消防庁救急相談センター
☎042(521)2323または#7119

東京都医療機関案内サービス
☎03(5272)0303

準夜 福生市保健センター ☎552-0099
 歯科 羽村市 井上歯科医院 ☎554-7735

休日 みずほクリニック ☎568-0300
 準夜 みずほクリニック ☎568-0300
 歯科 羽村市 うすい歯科医院 ☎579-1199

健康・育児・栄養・歯科相談 午前9:30～11:00

1歳6カ月児健診 H24年3月生 午後1:00～1:40

東京都子ども医療ガイド
http://www.guide.metro.tokyo.jp/

準夜 福生市保健センター ☎552-0099
 歯科 羽村市 宇野歯科医院 ☎555-8241

健康・育児・栄養相談 午前9:30～11:00
 歯科健診 2歳児(H23年9月生) 2歳6カ月児(H23年3月生) 午後1:00～1:45

はじめての離乳食講習会 < 予約制 > H25年5月・6月生
午前10:00～10:10

3歳児健診 H22年9月生 午後1:00～1:40

準夜 福生市保健センター ☎552-0099
 歯科 羽村市 沖倉歯科 ☎555-4331

BCG接種 H25年4月・5月生 午前10:00～11:30

健康・育児・栄養相談 午前9:30～11:00

巡回健康・育児相談 午後1:30～3:00 長岡コミュニティセンター

1日(金)…両親学級(1日目) 午後1:00～1:20
 3日(日)…準夜 羽村市平日夜間急患センター ☎555-9999
 歯科 羽村市 おざわ歯科クリニック ☎579-1500



みんなのけんこう

保健センター 石畑 1970 ☎557-5072



高齢者のインフルエンザ予防接種

期間 10月15日(火)～平成26年1月31日(金)
 場所 次の指定医療機関

医療機関	所在地	電話
新井クリニック	長岡1-51-2	557-0018
石畑診療所	石畑207	557-0072
栗原医院	箱根ヶ崎61	557-0100
高沢病院	二本木722-1	556-2311
高水医院	箱根ヶ崎282	557-0028
菜の花クリニック	殿ヶ谷454	557-7995
丸野医院	長岡1-14-9	556-5280
みずほクリニック	長岡長谷部31-1	568-0300

※西多摩地域の医療機関で接種できるところもありますので、ご希望の方はお問い合わせください。

高齢者でインフルエンザ予防接種を希望する方に、費用の一部を町が負担します

対象 町内在住で、接種日現在65歳以上の方、または60歳以上65歳未満で心臓、腎臓、呼吸器機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能障害により身体障害者手帳1級相当の障がいがある方

回数 1回

費用 2,200円 (自己負担分)

※生活保護受給者の方は、全額免除になります。接種の際は、生活保護受給証明書を持参してください。

持ち物 健康保険証

※医療機関によっては、実施期間が異なる場合があります。

女性特有のがん検診推進事業

平成25年4月20日現在、町内在住の女性の方で国が定めた対象者へ、検診手帳とがん検診無料クーポン券を送付しました。

お手元に届いた方は、同封の案内により受診してください。なお、この事業とは別に、例年実施している子宮がん検診および乳がん検診は予定通り実施します。

子宮がん検診無料クーポン券対象者

生年月日	年齢
平成4年4月2日～平成5年4月1日	20歳
昭和62年4月2日～昭和63年4月1日	25歳
昭和57年4月2日～昭和58年4月1日	30歳
昭和52年4月2日～昭和53年4月1日	35歳
昭和47年4月2日～昭和48年4月1日	40歳

乳がん検診無料クーポン券対象者

生年月日	年齢
昭和47年4月2日～昭和48年4月1日	40歳
昭和42年4月2日～昭和43年4月1日	45歳
昭和37年4月2日～昭和38年4月1日	50歳
昭和32年4月2日～昭和33年4月1日	55歳
昭和27年4月2日～昭和28年4月1日	60歳

※年齢はいずれも平成25年4月1日現在のものです。

乳がん検診

受付中

日程・場所

- ▶保健センター…10月5日(土)、11月7日(木)
- ▶公立福生病院…平成26年3月31日(月)まで

※詳しくはお問い合わせください。

内容 問診・視触診、マンモグラフィ

対象 昭和48年3月31日以前に生まれた女性

費用 1,600円

申込み 電話で保健センターへ



健康診査は受診しましたか

10月31日まで

【特定健康診査】

対象 昭和13年11月1日から昭和49年3月31日に生まれた方で、瑞穂町国民健康保険加入者

【後期高齢者健康診査】

対象 昭和13年10月31日以前に生まれた方
 ※場所は、いずれも町内指定医療機関です。

最近運動をしますか

手軽で簡単に始められる運動の一つにウォーキングがあります。ウォーキングには体脂肪燃焼、骨を丈夫にする、腰痛の改善、老化予防、便秘解消、気分転換などさまざまな効果があります。しかし、正しい方法で行わないと、これらの効果は得られません。

まずウォーキングの前に体調をチェックし、調子が悪い時は無理せず休みましょう。季節に応じた服装やウォーキングに適した靴を選び、スタート前に足首の屈伸等のストレッチをしっかり行いましょう。ストレッチはけがの予防や疲労の早期回復が見込めます。ウォーキングの効果が高めるために、背筋を伸ばし自然にかかとが地面から浮き上がるようにして、肘を曲げて軽快にテンポよく歩きましょう。水分補給も忘れないでください。

無理をせず、一日およそ20分を目安に、ウォーキングマップなどを利用して、続けることが大切です。

保健師からの
ちよつと耳寄りな話

紹介します！

MY INTRODUCTION No.126

あなたの大切なもの、手作りの作品、お気に入りの写真や町の景色などを紹介します。

申込み 秘書広報課 ☎557-7497



カメノコテントウ

● 町からの紹介 ●

岐阜県瑞穂市議会が来町



瑞穂町と「大規模災害時における相互応援協定」を結んでいる、岐阜県瑞穂市の市長と議会が、瑞穂町の視察と議員同士の交流を目的に、町を訪問しました。

5月には、「瑞穂市合併10周年記念式典」に町長・議長が招待されたり、また、6月には、瑞穂町議会が瑞穂市を表敬訪問するなど、両市町の交流が盛んに行われてきました。今後、両市町の絆がますます強まることが期待されます。

問合せ 議会事務局 ☎ 557-7693

シルバー人材センター清掃活動



8月23日、瑞穂町シルバー人材センターの会員による新青梅街道歩道の清掃活動が行われました。この清掃活動は、ボランティア活動を通じた地域貢献と、歩くことによる健康づくりを目的に実施されました。

参加者の方々は暑さにも負けず、一生懸命ごみを拾っていました。このようなボランティアの方々の活動が、より良い町を作っているということに、改めて気付かされます。

問合せ 瑞穂町シルバー人材センター ☎ 557-4566

オリンピック・パラリンピック 招致委員会理事長

2020年夏のオリンピック・パラリンピック開催都市に、東京が選ばれました。東京は前回に招致がかなわなかった教訓を生かし、緻密な招致活動が行われました。

さて、この影響が町に直接あるかといえば、中止になった1940(昭和15)年のオリンピック程はありますまい。この年には、箱根ヶ崎に選手の飲み物として牛乳工場が建設されました。

今回の招致活動も激戦でしたが、理事長を務められたのが竹田恒和氏です。竹田氏は元皇族でその血筋をみますと、明治天皇に始まり、戦前までは北白川宮家、竹田宮家とその家系です。

招致委員の方々は、スポーツ関係者を除くと政治家が多く、前へ上への動き



が目立つのは、仕方がない事でありました。その中で、何時も泰然自若とし不動の中心として日本の委員会が纏まった功は、竹田恒和理事長に帰すると私は思っています。竹田氏はオリンピックの元馬術選手で、その後は選手団の監督。選手団長も務められました。全く違ったタイプのご子息の恒泰氏には、お会いする機会が時々あります。



竹田恒和理事長と

町長 石塚幸右衛門



人口と世帯

人口	33,878人	(34人増)
男	17,187人	(16人増)
女	16,691人	(18人増)
世帯	14,168	(26世帯増)

9月1日現在
()は前月比

発行/瑞穂町 編集/秘書広報課 毎月1回1日発行
〒190-1292 東京都西多摩郡瑞穂町大字箱根ヶ崎2335番地
☎042(557)0501(代表) ☎042(556)3401(代表)
ホームページ <http://www.town.mizuho.tokyo.jp/>

