

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日	瑞穂町総合防災訓練 午前9:00～ (4ページ参照) 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)
2月	町議会第3回定例会 本会議 ※議会日程については、議会事務局へ ☎557-7693
3火	町議会第3回定例会 本会議
4水	町議会第3回定例会 本会議 ※会議の進行次第では、休会となるともあります。
5木	
6金	町議会第3回定例会 総務産業建設委員会
7土	総合体育大会開会式 午後7:00～ スカイホール小ホール
8日	
9月	町議会第3回定例会 厚生文教委員会 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
10火	
11水	町議会第3回定例会 決算特別委員会
12木	町議会第3回定例会 決算特別委員会
13金	町議会第3回定例会 決算特別委員会
14土	敬老会 スカイホール (14ページ参照) 午前の部 午前10:20～、午後の部 午後1:50～ スポーツ祭東京2013 (第68回国民体育大会) デモスポ行事・ウォーキング 問合せ スポーツ祭東京2013瑞穂町実行委員会 ☎557-8019 みずほエコパークフリーマーケット (雨天中止) 午前9:00～午後1:00 ☎557-5364
15日	
16月	敬老の日
17火	
18水	町議会第3回定例会 議会運営委員会
19木	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18日(水)午前8:30～総務課へ ☎557-0501
20金	町議会第3回定例会 本会議
21土	
22日	住民課・税務課の一部窓口 毎週木曜日は午後8時まで 9月は5日・12日・19日・26日で 問合せ ▶住民課 ☎557-7548 ▶税務課 ☎557-7519
23月	秋分の日
24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17日(火)～20日(金)午前9:00～社協へ ☎557-0165 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17日(火)～20日(金)午前9:00～社協へ ☎557-0165
25水	
26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
27金	
28土	
29日	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
30月	心の相談 午後1:30～4:00 ふれあいセンター ▶予約(3名)は24日(火)～27日(金)午前9:00～社協へ ☎557-0165
10月1日～3日	

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)
準夜 歯科	羽村市平日夜間急患センター ☎555-9999 みずほ歯科医院 ☎556-1182
歯科健診	3歳6カ月児 (H22年1月生・2月生) 4歳児 (H21年7月生・8月生) 午後1:00～1:45
健康・育児・栄養・歯科相談	午前9:30～11:00
お誕生教室	H24年7月生・8月生 午前9:30～9:50
妊婦歯科健診	(予約制) 午後1:00～1:10
両親学級5日目	午前9:30～9:50
準夜 歯科	福生市保健センター ☎552-0099 殿ヶ谷歯科医院 ☎556-5667
健康・育児・栄養相談	午前9:30～11:00
乳児健診	H25年5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 歯科	福生市保健センター ☎552-0099 青松歯科医院 ☎556-4180
休日・準夜 歯科	新井クリニック ☎557-0018 岩永歯科医院 ☎556-1123
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2月生 午後1:00～1:40
準夜 歯科	福生市保健センター ☎552-0099 山岸歯科医院 ☎557-7567
休日・準夜 歯科	菜の花クリニック ☎557-7995 羽村市 あさひ公園通り歯科医院 ☎555-7904
健康・育児・栄養相談	午前9:30～11:00
歯科健診	2歳児 (H23年8月生) 2歳6カ月児 (H23年2月生) 午後1:00～1:45
巡回健康・育児相談	午後1:30～3:00 武蔵野コミュニティセンター
3歳児健診	H22年8月生 午後1:00～1:40
準夜 歯科	羽村市平日夜間急患センター ☎555-9999 羽村市 生駒歯科羽村診療所 ☎555-3139
1日(火)・健康・育児・栄養・歯科相談	午前9:30～11:00



# みんなのけんこう

保健センター 石畑 1970 ☎557-5072



## 胃がん検診

受付中

日程・場所 (検診時間は午前中)  
 11月15日(金)・元狹山コミュニティセンター  
 内容 問診・胃部レントゲン撮影  
 対象 町内在住の40歳以上の方 (昭和49年3月31日以前に生まれた方)  
 申込み 電話で保健センターへ

## 肺がん検診

受付中

日程 9月13日(金)午後、10月12日(土)  
 場所 保健センター  
 内容 問診・胸部レントゲン撮影  
 対象 町内在住の40歳以上の方 (昭和49年3月31日以前に生まれた方)  
 申込み 電話で保健センターへ

## 成人歯科検診

～この機会にお口の健康をチェック～

期間 9月30日(月)まで  
 (歯科医療機関の休診日を除きます。)  
 対象 町内在住で、平成26年3月末の年齢が40歳、50歳、60歳、70歳の方  
 ※対象の方には6月に受診券(ハガキ)を送付しています。転入等で届いていない方はお問い合わせください。



## 東京都こども医療ガイド

<http://www.guide.metro.tokyo.jp/>

毎日の生活で、このような食事に触れることにより、子どもは栄養バランスを養い、健康のために必要な食事を摂る力がつくのです。

子どもの食生活は、この半世紀で大きく変化しました。ファストフードやインスタント食品、レトルト食品を食べる機会も増えていきます。

こうした食品ばかりの生活は、塩分や脂肪を取りすぎる傾向にあるため、若いうちから高血圧や動脈硬化、脂質異常症などの危険が高まります。また、過度のダイエットによる栄養不足が健康を脅かしていることも問題になっています。食事に対する意識を高め、良い食習慣を身につけるためのヒントは、日本の伝統的な食事スタイル「一汁三菜」です。

主食(ご飯やパン)・主菜(肉や魚)・副菜(野菜など)に汁物を合わせると、栄養バランスがとりやすくなります。また、それにプラスして、乳製品や果物などを取り入れると、栄養面も見た目もさらに充実し、身体も心も満足する食事になります。

子どもは栄養バランスを養い、健康のために必要な食事を摂る力がつくのです。



## 栄養バランス感覚

## 保健師がのちのちを耳寄りな話



## 巡回健康・育児相談

日時 9月25日(水) 午後1時30分～3時  
 場所 武蔵野コミュニティセンター  
 内容 血圧測定、乳幼児の身体計測、健康や育児相談 など  
 申込み 不要です。時間内に直接会場へお越しください。



## 乳がん検診

受付中

日時・場所  
 ▶公立福生病院…9月2日(月)～10月31日(木)、12月2日(月)～3月31日(月)  
 午前8時30分から ※土・日曜日、祝日を除く。  
 ▶保健センター…10月5日(土)・11月7日(木) 午前8時30分から  
 内容 問診、視触診、マンモグラフィ  
 対象 町内在住の40歳以上 (昭和49年3月31日以前に生まれた方) の女性で、前年度(平成24年4月から平成25年3月まで)町の検診を受診していない方  
 定員 保健センター実施分…各45名 費用 1,600円  
 申込み 電話で保健センターへ

## 大人の風しん等予防接種費用の一部助成

これまで風しんにかかったことがなく、かつ、風しんの予防接種を受けたことがない方で、接種日現在、町に住民登録があり、下記の条件を満たす方に接種費用の一部を助成します。

▶妊娠を予定または希望している満19歳から満49歳までの女性で、平成25年4月1日～平成26年3月31日までに接種した方  
 ▶妊娠している女性の夫(子の父親)で、平成25年4月1日～平成25年9月30日までに接種した方  
 ※助成を希望される方は、早めに接種してください。  
 ※詳しくはお問い合わせください。

# 紹介します！

MY INTRODUCTION No.125

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



ニホンイシガメ

## ● 町からの紹介 ●

### 議会中継がインターネットでご覧いただけます



町議会では、開かれた議会を目指し、各種の議会改革を行ってきました。その一つとして、本会議の録画中継をインターネットで配信しています。

時間の都合で傍聴にお越しいただけない方も、ご自宅のパソコンで本会議をご覧いただけます。ぜひ、下記アドレスにアクセスし、本会議をご覧ください。

閲覧方法：議会ホームページ

<http://www.town.mizuho.tokyo.jp/gikai/>

パソコン画面左上のメニューの上から2番目「議会録画中継」をクリックしてください。

問合せ 議会事務局 ☎ 557-7693

### カフェコーナー「すまいる」



皆さん、瑞穂町ふれあいセンターの2階で軽食を食べたり、おいしいコーヒーが飲めるスペースがあることをご存知ですか。カフェコーナー「すまいる」です。障がい者の方もスタッフとして元気に働いています。やさしい味わいのコーヒーや今の時期冷たいそばが人気です。皆さんのお越しをお待ちしています。

営業時間 午前11時～午後3時

休業日 毎月第3火曜日

問合せ ふれあいセンター ☎ 557-2061

## メダカ

エコパークの池は、新しく造られた水辺ですから生物は全くいませんでした。この池には、古来箱根ヶ崎宿の名物とされた「じゅんさい」が移植されました。同じく、菅の池(狭山池)に生えていた「みくり」や「うきやがら」も植えられました。本当は、この池には、70～80年前に町の小川や田んぼにたくさん泳いでいたメダカを放したかったのですが、町内では既に絶えております。探してみますと、都内の民家の庭の池に残っていたメダカが、遺伝子的にも在来のメダカとされ「東京メダカ」として保存されておりました。

この東京メダカが寄贈される事になり、池の水質の保持等を計っていたところ、思わぬ事が起こりました。何時の間にか観賞用の「緋メダカ」が放流されています。東京メダカの純粋種を保存する池ですから、これには困りました。折を見て池の清掃を行い緋メダカを隔離し、注意看板を立てても池に

緋メダカを持ち寄る人は絶えません。家で飼育しているものが殖えて困って持参されるのですが、これにはいちごっこで弱りました。ミドリガメの放流にも、このような経過があるのでしょうか。この経過を見ると、純粋種の東京メダカの保存活動を支援できません。

諦めて、ヤマアカガエル・ヒキガエル等の卵を入れたところ、既にカエルは成長し、産卵に戻って来ております。狭山池よりのクチボソ等も泳いでおりますから、歩道よりそと覗いてみてください。

なお、現在でも、この池では瑞穂の自然の再生を企画しておりますから、生物の受入れはしておりませんので、念のため申し添えます。



町長 石塚 幸右衛門



### 人口と世帯

8月1日現在

人口	33,844人	(7人増)
男	17,171人	(6人増)
女	16,673人	(1人増)
世帯	14,142	(16世帯増)

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/>

