

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)	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)
1 木		
2 金		両親学級1日目 午後1:00～1:20
3 土		
4 日	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)	準夜 羽村市平日夜間急患センター ☎555-9999 歯科 福生市 梅田歯科医院 ☎553-5161
5 月		
6 火	住民課・税務課の一部窓口 毎週木曜日は午後8時まで 8月は1日・8日・15日・22日・29日です 問合せ ▶住民課 ☎557-7548 ▶税務課 ☎557-7519	健康・育児・栄養・歯科相談 午前9:30～11:00
7 水		
8 木		両親学級2日目 午後1:00～1:20
9 金		
10 土		
11 日		準夜 福生市保健センター ☎552-0099 歯科 福生市 江藤歯科医院 ☎552-9750
12 月	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	
13 火		健康・育児・栄養相談 午前9:30～11:00 乳児健診 H25年4月生 午後1:00～1:45
14 水		
15 木	人権の上・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14日(水)午前8:30～総務課へ ☎557-0501	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
16 金		
17 土		
18 日		準夜 福生市保健センター ☎552-0099 歯科 岩永歯科医院 ☎556-1123
19 月	心の相談 午後1:30～4:00 ふれあいセンター ▶予約(3名)は12日(月)～16日(金)午前9:00～社協へ ☎557-0165	
20 火		健康・育児・栄養・歯科相談 午前9:30～11:00
21 水		両親学級3日目 午前10:00～10:10 1歳6カ月児健診 H24年1月生 午後1:00～1:40
22 木	町議会第3回定例会 議会運営委員会 ※議会日程については、議会事務局へ ☎557-7693 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	はじめての離乳食講習会 予約制 (H24年3月生・4月生) 午前10:00～10:10
23 金		3歳児健診 H22年7月生 午後1:00～1:40
24 土	みずほサマーフェスティバル (2ページ参照)	
25 日		準夜 福生市保健センター ☎552-0099 歯科 山岸歯科医院 ☎557-7567
26 月		
27 火	身近な法律相談 午前9:30～11:30 武蔵野コミュニティセンター ▶予約(4名)は19日(月)～23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 武蔵野コミュニティセンター ▶予約(4名)は19日(月)～23日(金)午前9:00～社協へ ☎557-0165	健康・育児・栄養相談 午前9:30～11:00 歯科健診 2歳児 (H23年7月生) 2歳6カ月児 (H23年1月生) 午後1:00～1:45
28 水		巡回健康・育児相談 午後1:30～3:00 元狭山コミュニティセンター
29 木	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	B C G接種 H25年2月生・3月生 午前10:00～11:30
30 金		両親学級4日目 午後1:00～1:20
31 土		
9月1日	1日(日)…瑞穂町総合防災訓練 (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日(月)～4日(水)…町議会第3回定例会 本会議 ※会議の進行次第では、休会となることがあります。	1日(日)…準夜 羽村市平日夜間急患センター ☎555-9999 歯科 みずほ歯科医院 ☎556-1182
2日		2日(月)…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
3日		3日(火)…健康・育児・栄養相談 午前9:30～11:00
4日		



# 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 無料

日程・場所 (検診時間は午前中)

- ▶ 9月20日(金)、10月9日(水)、11月28日(木)…保健センター
- ▶ 10月2日(水)…武蔵野コミュニティセンター
- ▶ 11月15日(金)…元狭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)

定員 保健センター…45名  
各コミュニティセンター…40名(先着順)

申込み 電話で保健センターへ

## 乳がん検診

日程・場所

- ▶ 9月2日(月)～10月31日(木)、12月2日(月)～3月31日(月)…公立福生病院 ※土・日曜日、祝日は除きます。
- ▶ 10月5日(土)、11月7日(木)…保健センター

時間 午前8時30分から(受付は午前8時25分まで)

内容 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 8月5日(月)から電話で保健センターへ

## 肺がん検診

受付中 無料

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と「たん」の検査

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)

定員 170名(先着順)

申込み 電話で保健センターへ

## 夏休みに予防接種を受けましょう

日本脳炎予防接種(特に平成7年4月2日から平成19年4月1日生まれ)、各種定期予防接種をまだ接種されていない方は、夏休みを利用して早めに接種しましょう。予診票を紛失された方、どの予防接種を受けたらよいかわからない方はお問い合わせください。

## 特定健康診査を実施しています

糖尿病、脳血管疾患、心疾患などは、高額な医療費と日常生活の制限につながる生活習慣病です。その原因となる「メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)」と予備群を早期発見できますので、ぜひお受けください。

期間 10月31日(木)まで  
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

※対象者には5月に受診券等を郵送しました。届いていない方、新たに瑞穂町国民健康保険に加入された方で受診を希望される方はご連絡ください。

※受診方法等、詳しくはお問い合わせください。

## 特定保健指導をご利用ください

～さよならメタボ講座(仮称)を活用してください～

瑞穂町特定健康診査を受診の結果、生活習慣病の危険が高いと考えられる方に、「特定保健指導」のご案内を送付します。

管理栄養士や健康運動指導士等の専門職と一緒に、生活の見直しができる内容となっています。この機会に、ぜひご利用ください。

**保健師がのちよつと耳寄りな話**

肝臓をいたわって、おいしくお酒を飲みましょう

ビールや冷酒がおいしい季節です。お酒に酔っても時間がたてば元に戻るのには、肝臓がアルコールを分解してくれるからです。しかし、1日の適量(「日本酒」1合、「ビール」500ml、「缶チューハイ」1.5缶、「焼酎」100ml、「ワイン」グラス2杯程度)を超えて飲み続けると、肝臓は疲れて故障してしまいます。しかも、肝臓はかなり悪くならないと自覚症状が出てきませんので、「何ともないから飲み続ける」のは禁物です。「飲みすぎサイン」の早期発見には、特定健康診査などで調べる「γ-GTP(γ-GT)(肝機能検査)」の値が目安になります。この値が高い方は、お酒の飲みすぎが原因で肝臓機能が低下している可能性がありますので、かかりつけ医に相談しましょう。

楽しいお酒の席では「もう一杯」を連発してしまうものですが、適量を守り、週に2日は休肝日(お酒を飲まない日)をつくって、肝臓をいたわってくださいね。

# 紹介します！

MY INTRODUCTION No.124

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



オニヤンマ

## ● 町からの紹介 ●

### ニホンイシガメ放流



五小の児童が自分たちで育てたニホンイシガメを、ジュンサイ池へ放流しました。これは、町の自然保護・環境教育の一環で、児童が生態系に対する理解を深めることや、生命を大切にす

る優しい心を育てることがねらいです。町では今後もニホンイシガメの飼育・繁殖に力を入れるとともに、外来種の駆除も積極的に

行っていきます。  
問合せ 環境課 ☎557-0544

### 防犯功労賞等受賞



福生警察署管内防犯協会定期総会が福生市民会館で開催され、平成24年度の防犯功労者として、町から次の方および団体が表彰されました。

- 防犯功労賞 谷口美子さん・土岐千賀子さん
  - 地域安全運動功労賞(個人) 清水敏守さん
  - 地域安全運動功労賞(団体) 防犯連絡所・瑞穂支部、二本木町防犯パトロール隊
  - 福生警察署長・防犯協会会長連名賞 (個人) 吉野一夫さん、会田宏さん、白須美代子さん、田中芳枝さん (団体) 瑞穂ヤクルトレディー子ども守り隊、第四小学校PTA
- 問合せ 地域課 ☎557-7610

## チャンドラ・ボース

台北(台湾)の飛行場に不時着した飛行機の炎の中より、不動明王の如く歩いて出てくる人の姿が見えたそうです。ぼったり倒れた大男は病院に運ばれますが、その夜に入って絶命しました。一代の英傑・チャンドラ・ボースの飛行機事故による最期で、終戦の日より3日後の話です。彼の念願とするインドの独立は、「インド国民軍」を率いた彼の手で成就できるかにみえましたが、日本の敗戦によりあえなく消え、初代首相ジャワハルラル・ネールの手によって成されます。英国よりの独立を急ぐ彼の誤算は、日本に期待し日本人を信じたことにありました。不思議な縁をもちまして彼の遺骨は、今も



蓮光寺(杉並区和田)に納められておりますから、国賓として来日するインドを代表する首相・大統領等は、この寺に参詣することが倣いとなっています。

インド独立のために、身命を捧げたボースは、今でも偉大な自由の闘士として、インド国民に語り継がれているのです。



ボース像 蓮光寺にて

町長 石塚幸右衛門



### 人口と世帯

人口	33,837人	(2人減)
男	17,165人	(4人減)
女	16,672人	(2人増)
世帯	14,126	(17世帯増)

7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ケ崎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/

