

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	
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	
6 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)
7 月	
8 火	住民課・税務課の一部窓口 毎週木曜日は午後8時まで 7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
9 水	
10 木	
11 金	
12 土	町営プール開始 (17ページ参照)
13 日	3地区夏まつりパレード (4ページ参照)
14 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
15 火	
16 水	
17 木	人権の上・行政相談 午前9:30～11:30 ふれあいセンター 法律相談 午前9:00～11:20 ふれあいセンター ▶予約(8名)は16日(水)午前8:30～総務課へ ☎557-0501
18 金	
19 土	
20 日	
21 月	海の日
22 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14日(月)～18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14日(月)～18日(金)午前9:00～社協へ ☎557-0165
23 水	
24 木	
25 金	
26 土	寿楽納涼祭り (9ページ参照)
27 日	
28 月	心の相談 午後1:30～4:00 ふれあいセンター ▶予約(3名)は22日(火)～25日(金)午前9:00～社協へ ☎557-0165
29 火	町議会第1回臨時会 議会運営委員会 ※議会日程については議会事務局へ ☎557-7693
30 水	
31 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
8月1日	1日(金)町議会第1回臨時会 本会議
3日	3日(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)

## 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
お誕生教室 H25年5月生・6月生 午前9:30～9:50
母と子の健康相談 (小児救急相談等) 相談日時 月～金曜日(午後5時～10時) 土・日曜日、祝日、年末年始(午前9時～午後5時) ☎03(5285)8898または#8000
準夜 羽村市平日夜間急患センター ☎555-9999 歯科 福生市 今里歯科医院 ☎551-0440
歯科健診 3歳6カ月児(H22年11月生・12月生) 4歳児(H22年5月生・6月生) 午後1:00～1:45
健康・育児・栄養相談 午前9:30～11:00 乳児健診 H26年3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 福生市 松永歯科医院 ☎552-7122
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12月生 午後1:00～1:40
準夜 福生市保健センター ☎552-0099 歯科 福生市 みいだ Dental Clinic ☎551-0479
休日・準夜 新井クリニック ☎557-0018 歯科 福生市 吉成歯科医院 ☎553-5538
健康・育児・栄養相談 午前9:30～11:00 歯科健診 2歳児(H24年6月生) 2歳6カ月児(H23年12月生) 午後1:00～1:45
3歳児健診 H23年6月生 午後1:00～1:40
準夜 福生市保健センター ☎552-0099 歯科 福生市 吉野歯科医院 ☎551-3050
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
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 武蔵野コミュニティセンター
3日(日)準夜 羽村市平日夜間急患センター ☎555-9999 歯科 福生市 島田歯科クリニック ☎552-3084



## みんなのけんこう

保健センター 石畑 1970 ☎557-5072



### 肺がん検診

無料

日程 9月4日(木)、10月25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50年3月31日以前に生まれた方)  
 定員 9月4日(木)・90名、10月25日(土)・150名  
 ※いずれも先着順です。  
 ※9月4日(木)の検診は、肺がん・胃がんを同時に受診できます。  
 申込み 7月3日(木)から電話で保健センターへ

### 特定健康診査実施中

無料

期間 10月31日(金)まで  
 場所 町内指定医療機関、公立福生病院(予約制)、保健センター・殿ヶ谷会館・武蔵野コミュニティセンター(集団健診、予約制)  
 対象 昭和14年11月1日から昭和50年3月31日に生まれた方で、瑞穂町国民健康保険加入者  
 ※受診券は5月に郵送しました。届いていない場合はご連絡ください。  
 ※肺がん検診・胃がん検診との同時受診が可能な日もあります。詳しくはお問い合わせください。

### 後期高齢者健康診査を実施します

無料

期間 7月1日(火)～10月31日(金)  
 場所 町内指定医療機関  
 対象 後期高齢者医療制度加入者  
 ※受診券は6月に郵送しました。届いていない場合はご連絡ください。

### 胃がん検診(9～11月実施分)

無料

日時・場所 (検診時間は午前中)  
 ▶9月4日(木)、10月20日(月)、11月17日(月)・保健センター  
 ▶10月1日(水)・武蔵野コミュニティセンター  
 ▶11月13日(木)・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50年3月31日以前に生まれた方)  
 ※5月から7月に受診された方は対象外です。  
 定員 保健センター・各45名(9月4日(木)のみ90名)  
 コミュニティセンター・各40名  
 ※いずれも先着順です。

下記の方は受診をご遠慮ください。

- ▶胃の治療中・手術後の方
- ▶以前にバリウムを飲んで具合が悪くなった方
- ▶過去2カ月以内に大腸ポリープを切除された方
- ▶過去1年以内に(開腹などの)手術をされた方
- ▶腸閉塞の方
- ▶腎臓病(人工透析)などで水分制限を受けている方
- ▶過去1年以内に心臓の発作や脳血管疾患を発症したことのある方
- ▶自力で立つことや撮影台の手すりをつかむことが困難な方

※病気療養中の方はご相談ください。

※9月4日(木)の検診は、肺がん・胃がんを同時に受診できます。

申込み 7月3日(木)から電話で保健センターへ

よく噛んで食べることは大切で、消化を助けて胃腸の負担を減らす、脳が活性化し、認知症予防に役立つといった効果が知られています。

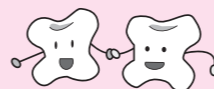
噛むために必要な歯を失う原因のひとつは歯周疾患です。歯周疾患は20代から増え始め、軽症を含めると約7割の人がかかるといわれています。症状が進行して原因細菌が多くなると、血液や呼吸器内に入り込み、心筋梗塞・動脈硬化・肺炎・早産などを引き起こしやすくなります。

また近年、さまざまな疾患との関連性を指摘されていて、中でも糖尿病は歯周疾患を悪化させる大きな原因のひとつです。

歯周疾患を予防するためのポイントは、自分自身で行う毎日のケア(セルフケア)と歯科医師・歯科衛生士による専門的なケア(プロフェッショナルケア)です。

どんなに適切なブラッシングを心掛けていても、歯並びや磨き方の癖などのために、磨き残しができてしまうものです。

かかりつけ歯科医院を持ち、定期的にケアしてもらうことが必要です。



歯を大切に

保健師がのちよつと耳寄りな話



# 紹介します！

MY INTRODUCTION No.135

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



ニイニゼミ

## ● 町からの紹介 ●

### ドッグラン 清掃ボランティア



自然の樹木に囲まれたみずほエコパークのドッグランは、平日、休日を問わず町内外から多くの方に利用していただいています。

平成22年から、利用者の有志の皆さんがボランティアでドッグランの清掃活動を毎月行っています。清掃だけでなく、利用者同士のコミュニケーション作りにも積極的に取り組んでいます。

入場料は無料です。ぜひワンちゃんと一緒に過ごしてください。

問合せ 環境課 ☎557-7706

## ● 川島 康弘さんからの紹介 ●

### サツキ



自宅（箱根ヶ崎）の庭にあるサツキ（ツツジの一種）の花が、今年も見事な花を咲かせました。毎年花が咲いた後、自分の手できれいな丸い形に整えています。

このサツキは70年以上前、子どもの頃に父が植えたものです。町制施行から70余年経ちますので、「瑞穂町」が生まれてから、今までずっと町を見続けてきたのでしょうか。

時代と共に町は変わりゆきますが、このサツキが毎年咲かせる美しい花は、今も変わりません。

## 東京の島々

東京の島々というと、椿の花がイメージされます。椿の花というと、すぐ思い出すのはやはり大島でしょうか。

瑞穂町としては、六道山の遺跡から出てくる黒曜石の矢尻で、灰色が神津島産、黒色が八ヶ岳のものと聞くと、縄文時代から海を越えての交易があった事がわかります。

日本の歴史が始まった頃になっての相似点のある島は、利島でしょうか。それは町歌にも唄われている阿豆佐味天神社に似た阿豆佐和気命神社がある事です。どちらも貴重な湧水池が祀られたものですが、二つの社は共に千年以上の歴史を持ちます。

いずれにしても、本土に一番近い島は大島であり、その先が利島となります。その先の方が神津島です。大島へは調布飛行場より25分で飛べるのですから、今年一度足を延ばしてください。それが我々にできる同じ東京の島々の復興支援の始まりです。



町長 石塚 幸右衛門



### 人口と世帯

人口	33,828人	(23人減)
男	17,166人	(7人減)
女	16,662人	(16人減)
世帯	14,260	(8世帯増)

6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/>

