

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	元日 六道山公園で初日の出を 午前6:00展望台開放 新年歩こう会 午前10:00出発 役場～六道山公園往復	休日 葉の花クリニック ㊟557-7995 準夜 福生市 大聖病院 ㊟551-1311 歯科 羽村市 宇野歯科医院 ㊟555-8241
2 金		休日・準夜 栗原医院 ㊟557-0100 歯科 羽村市 沖倉歯科 ㊟555-4331
3 土		休日 みずほクリニック ㊟568-0300 準夜 福生市 ひかりクリニック ㊟530-0221 歯科 羽村市 おざわ歯科クリニック ㊟579-1500
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 羽村市 金子デンタルクリニック ㊟554-1503
5 月		歯科健診 3歳6カ月児 (H23年5月・6月生) 4歳児 (H22年11月・12月生) 午後1:00～1:45
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 1月は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		お誕生教室 H25年11月・12月生 午前9:30～9:50
8 木		 東京都子ども医療ガイド http://www.guide.metro.tokyo.jp/
9 金		
10 土		
11 日	成人式 午前10:00～ スカイホール大ホール 消防団出初式 午後1:30～ 町営第2グラウンド (19ページ参照)	準夜 福生市保健センター ㊟552-0099 歯科 羽村市 くさか歯科 ㊟555-7793
12 月	成人の日	休日・準夜 高水医院 ㊟557-0028 歯科 羽村市 高田歯科医院 ㊟555-5903
13 火	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	健康・育児・栄養相談 午前9:30～11:00 乳児健診 H26年9月生 午後1:00～1:45
14 水		
15 木	人権の上・行政相談 午前9:30～11:30 町民会館第1会議室 法律相談 午前9:00～11:20 町民会館第1会議室 ▶予約(8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	駅伝競走大会 午前10:00一斉スタート 役場前～町内 ※交通規制あり (23ページ参照)	準夜 福生市保健センター ㊟552-0099 歯科 羽村市 つしま歯科医院 ㊟579-1800
19 月	心の相談 午後1:45～4:00 ふれあいセンター ▶予約(3名)は13日(火)～16日(金) 午前8:30～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		1歳6カ月児健診 H25年6月生 午後1:00～1:40
22 木	教育委員会定例会 午前9:00～ スカイホール会議室 問合せ 教育課 ㊟557-6682	
23 金		3歳児健診 H23年12月生 午後1:00～1:40
24 土		
25 日	みずほ小・中学生子ども議会 午前10:00～ (16ページ参照)	準夜 福生市保健センター ㊟552-0099 歯科 羽村市 森谷歯科医院 ㊟555-9872
26 月		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
27 火	身近な法律相談 午前9:30～11:30 元狭山コミュニティセンター ▶予約(4名)は19日(月)～23日(金) 午前8:30～社協へ ㊟557-0165 成年後見利用相談 午後1:30～3:30 元狭山コミュニティセンター ▶予約(4名)は19日(月)～23日(金) 午前8:30～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 (H24年12月生) 2歳6カ月児 (H24年6月生) 午後1:00～1:45
28 水		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
29 木		
30 金		
31 土		
2月1日～3日	1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)	1日(日)…準夜 羽村市平日夜間急患センター ㊟555-9999 歯科 羽村市 野崎歯科クリニック ㊟555-3316 3日(火)…健康・育児・栄養・歯科相談 午前9:30～11:00



子宮頸がん検診

受付中 無料

日程 1月13日(火)～2月28日(土)
 場所・時間 ※医療機関の休診日は除きます。
 ▶高水医院 (箱根ヶ崎 282 ㊟557-0028)
 午前9時～正午、午後3時～6時
 ▶大聖病院 (福生市福生 871 ㊟551-1311)
 午前8時30分～正午、午後1時30分～4時30分
 内容 問診・細胞採取
 対象 20歳以上(平成6年3月31日までに生まれた方)で、前年度(平成25年4月～平成26年3月)受診していない方
 申込み 次のいずれかの方法でお申し込みください。
 ※クーポン券をお持ちの方は申し込み不要です。
 ▶1月5日(月)から直接保健センター窓口へ
 ▶2月13日(金)(必着)までに往復はがきの「往信用裏面」に郵便番号、住所、氏名、生年月日、子宮頸がん検診希望、「返信用表面」に郵便番号、住所、氏名を明記して以下の住所に郵送してください。
 〒190-1211 瑞穂町大字石畑1970番地
 瑞穂町保健センター

よくわかる健診結果! 個別相談会 無料

保健師・管理栄養士が健康診査の結果についてのご相談をお受けします。
 日程 1月20日(火)午後
 場所 保健センター
 対象 平成26年度瑞穂町特定健康診査受診者
 申込み 電話で保健センターへ

75歳以上対象 高齢者健康増進事業

元気アップ講座
 ～しつかり、楽しく 食事と運動～

日時 2月2日(月) 午前10時～午後3時
 場所 長岡コミュニティセンター
 対象 町内在住の75歳以上の方
 内容 食育…調理実習および試食(昼食)
 脳トレ…レクリエーション
 健康体操…いすを使ったストレッチ体操
 定員 20名(先着順)
 費用 500円
 持ち物 エプロン、三角巾、持ち帰り用容器、上履き、汗拭きタオル、飲み物
 ※運動のできる服装でご参加ください。
 申込み 1月7日(水)から保健センターへ
 ㊟557-5108

乳がん・子宮頸がん検診無料クーポン券

対象の方には、昨年(2023年)の8月末に無料クーポン券を送付しています。ぜひ検診を受診してください。

瑞穂町新型インフルエンザ等対策行動計画

感染が広がりやすい新型インフルエンザなどが発生した場合の対策を定めた「瑞穂町新型インフルエンザ等対策行動計画」を策定しました。町ホームページに概要版と全文を掲載しましたのでご覧ください。

保健師からの
ちよつと耳寄りな話

やっぱ怖い高血圧

日本人の死因の4分の1を占める脳血管疾患や心疾患の危険因子のうち最も重要と言われる高血圧は、自覚症状がないまま進行し、ある日突然大きな発作を起こすので「サイレントキラー」と呼ばれています。中高年になると急に増え、60代で3人に1人、70代ではほぼ半数の人が血圧を下げる薬を飲んでいますが、服薬は脳血管疾患や心疾患の予防のためにも大切ですが、日常生活で取り組めることもたくさんあります。

- 食塩を1日8g以下に減らす。
- 野菜・果物を積極的にとる。
- 肥満を解消する。
- 日頃から運動する習慣を持ち、今より少し多めに歩く。
- 飲酒量を日本酒換算で1合以下に減らす(女性はやや少なめ)。

これらを心がけて血圧をしっかり管理しましょう。また、糖尿病や脂質異常症を合併している人やタバコを吸っている場合は、併せて改善することが大切です。保健センターでは健康相談などを実施しています。迷ったらぜひ一度ご利用ください。

紹介します！

MY INTRODUCTION No.141

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



シモバシラソウ

● 町からの紹介 ●



▲昨年の様子



川嶋 伸次さん

駅伝競走大会で川嶋伸次さんが スターターを務めます

1月18日(日)に行われる、瑞穂町駅伝競走大会(23ページ参照)で、シドニー五輪の代表に選ばれた川嶋伸次さんがスターターを務めます。川嶋さんは、飯能高校時代はインターハイ1500mで2位、日本体育大学に進学し、箱根駅伝復路6区の山下りで区間賞を取るなど同大学の躍進に大きく貢献しました。現在は旭化成陸上競技部のコーチとして活躍しています。スターターの後、コースをランニングをしていたと予定。沿道からの温かいご声援をお願いします。

問合せ 社会教育課 ☎557-7071



▲松山公園のトイレ

「松山公園」と「南平ひばり公園」に だれでもトイレができました

2カ所の公園のトイレが新しくなりました。どなたでも利用しやすいようにベビーカー、開閉式ベビーベッド、オストメイト用水洗器具等も設置してあります。

皆さんが気持ちよく利用できるようきれいに使いましょう。

問合せ 建設課 ☎557-7659

シクラメン街道

この街道は、長岡を開いた一族の方々^{こぶいち}の生地青梅の小布市の集落の名をとり、古くから小布市街道と呼ばれていました。その後、その奥にあった鉱泉が有名になり旅館が集まる様になると、岩蔵街道と呼ばれる様になりました。

昭和40年(1965)代の後半になりますと、この街道添いに国・都の支援を得て施設園芸が起ります。すると、ハウス園芸の草花栽培が盛んとなりました。やがては、箱根ヶ崎や元狭山方面にもシクラメン農家が増えていきますが、街道添いに団地のように温室が並んだ当地が代表とされて、「シクラメン街道」との呼称が定着してきました。



現在ではシクラメンを求めに来た人達が、「けやき館」や「耕心館」へ足を延ばし人の

流れが新しく出来つつあります。この様な人の流れが町の活性化を促進します。20万株以上のカタクリが咲き誇る「さやま花多来里の郷」も、春には人の大きな流れの始点となりました。夜間人口より昼間人口の多い当町の特徴を、日曜・祝日にも活かしたいと思いました。

本年もよろしくお願い申し上げます。



▲シクラメン温室ハウスにて

町長 石塚 幸右衛門



人口と世帯

12月1日現在
()は前月比

人口	33,786人	(18人減)
男	17,138人	(2人減)
女	16,648人	(16人減)
世帯	14,337	(6世帯減)

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/>

