

日程	行事・イベント・相談 (相談の時間は受付時間)
1 木	
2 金	
3 土	憲法記念日
4 日	みどりの日 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)
5 月	こどもの日
6 火	振替休日 住民課・税務課の一部窓口 毎週木曜日は午後8時まで 5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
7 水	
8 木	
9 金	
10 土	
11 日	残堀川ふれあいイベント 午前10:00～午後4:00 (雨天中止) 残堀川ふれあいウォーキング 午前8:30受付 (雨天中止) 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
12 月	
13 火	
14 水	
15 木	人権の上・行政・*法律相談 午前9:30～11:30 ふれあいセンター *予約(6名)は14日(水) 午前8:30～総務課へ ☎557-0501
16 金	
17 土	
18 日	武蔵野コミセンまつり 午前9:40～午後4:00 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) 午前9:00～午後1:00 ☎557-5364
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12日(月)～16日(金) 午前9:00～社協へ ☎557-0165
20 火	
21 水	
22 木	町議会第2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
23 金	
24 土	
25 日	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
26 月	
27 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 ふれあいセンター ▶予約(4名)は19日(月)～23日(金) 午前9:00～社協へ ☎557-0165
28 水	
29 木	
30 金	
31 土	
6月1日～4日	1日(日)…全町一斉清掃 午前8:00開始 ☎557-0544 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2回定例会 本会議 ※4日(水)は会議の進行次第では、休会となることがあります。

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。

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)
休日	石畑診療所 ☎557-0072
準夜	羽村市平日夜間急患センター ☎555-9999
歯科	福生市 大浦歯科医院 ☎553-0667
休日	栗原医院 ☎557-0100
準夜	福生市保健センター ☎552-0099
歯科	福生市 佐久間歯科医院 ☎553-2525
休日	高沢病院 ☎556-2311
準夜	羽村市平日夜間急患センター ☎555-9999
歯科	福生市 山口歯科クリニック ☎553-8182
休日	丸野医院 ☎556-5280
準夜	高水病院 ☎557-0028
歯科	福生市 北田園歯科 ☎552-1700
お誕生教室 (H25年3月生・4月生) 午前9:30～9:50	
マタニティクラス1日目 午後1:00～1:20	
準夜	福生市保健センター ☎552-0099
歯科	福生市 エビナ歯科 ☎551-8241
歯科健診	3歳6カ月児 (H22年9月生・10月生) 4歳児 (H22年3月生・4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1月生 午後1:00～1:45
医療機関案内 24時間受け付けます 東京消防庁多摩災害救急情報センター ☎521-2323 東京都保健医療情報センター ☎03-5272-0303	
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
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10月生 午後1:00～1:40
マタニティクラス2日目 午後1:00～1:10	
3歳児健診	H23年4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 河野歯科医院 ☎553-2829
健康・育児・栄養相談	午前9:30～11:00
歯科健診	2歳児 (H24年4月生) 2歳6カ月児 (H23年10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	
マタニティクラス3日目 午後1:00～1:10	
1日(日)…準夜	羽村市平日夜間急患センター ☎555-9999
歯科	福生市 田辺歯科医院 ☎551-2712
3日(火)…健康・育児・栄養・歯科相談	午前9:30～11:00



胃がん検診 (5月～7月実施分)

日程・場所 (検診時間は午前中) **受付中**
 ▶7月11日(金)…保健センター **費用無料**
 ▶6月13日(金)、7月3日(木)
 …武蔵野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
 定員 保健センター 45名 (先着順)
 コミュニティセンター各40名 (先着順)
 次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
 ○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。
 申込み 電話で保健センターへ

肺がん検診

費用無料

日程・場所
 ▶6月30日(月)…武蔵野コミュニティセンター
 ▶7月18日(金)…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
 定員 武蔵野コミュニティセンター 90名
 保健センター 150名
 申込み 5月8日(木)から電話で保健センターへ

西多摩保健所からのお知らせ

HIV 検査を実施します

費用無料

東京都の「HIV 検査・相談月間」キャンペーンの時期に合わせて、HIV 抗体検査を実施します。常時、エイズや性感染症に関する相談に応じています。
 検査日時 6月3日(火) 午後1時30分～4時30分
 結果日時 6月10日(火) 午後3時～4時30分
 場所 西多摩保健所 ※匿名で検査ができます。
 問合せ 西多摩保健所 ☎0428 (22) 6141

骨力筋力アップ講習会

～いつまでも丈夫な骨力、筋力を維持できるように参加してみませんか～

日時 7月4日(金)・15日(火) **費用無料**
 午後1時30分～3時30分
 場所 保健センター
 内容
 ▶1日目…骨密度測定・予防講話・運動講座
 ▶2日目…栄養講話・運動講座
 対象 次のいずれにも該当する方
 ▶実施日現在65歳から74歳の方で2日間とも参加できる方
 (要支援・要介護認定者を除く)
 ▶ラジオ体操程度の運動が可能なお方
 定員 20名
 申込み 5月9日(金)から電話で保健センターへ

骨年齢チェック

費用無料

～あなたの骨の年齢は何歳でしょう～
 日程 7月4日(金)
 受付時間および対象
 ▶1部…午前9時30分～9時45分
 対象 50歳～64歳の女性
 ▶2部…午前10時30分～10時45分
 対象 20歳～49歳の女性
 内容 骨密度測定、個別相談、栄養アドバイス (希望者)
 定員 各15名 場所 保健センター
 申込み 5月9日(金)から電話で保健センターへ
 ※託児がありますので、子育て中の方も申し込みください (予約の際にご相談ください)。



「ロコモ」予防は骨年齢チェックから始めましょう
 みなさんは「ロコモ」という言葉を知っていますか。「ロコモ」は「ロコモティブシンドローム(運動器症候群)」を略した言葉で、「骨、関節、筋肉などの運動器の障がいにより、要介護状態になる危険が高い状態」を指しています。「ロコモ」の主な原因は変形性膝関節症や骨粗しょう症などの疾患と、加齢による筋力、持久力低下などの身体機能の衰えです。
 しかし、「ロコモ」は高齢者だけの問題ではありません。元気に動いている若い人でも、意外に骨の老化が進んでいる場合があります。特に女性は閉経後に骨の量が突然減りますので、若い頃から骨の量と質を高めおく必要があります。
 まずは、ご自分の骨の年齢を測定してみませんか。町で実施する「骨年齢チェック」事業で、骨の状態を確認できます。20代、30代の方も対象です。ぜひこの機会にお申し込みください。子育て中の方は、託児も実施しますので、お気軽にご参加ください。



紹介します！

MY INTRODUCTION No.133

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



シャガ

● 町からの紹介 ●

見守りサポーター養成研修



地域で高齢者等の異変を察知する気づきあいを増やし、地域で誰もが安心していつまでも住み続けることができるよう、見守りについてわかりやすくお話しします。

今後、各地区で研修会を行う予定です。詳しくは「広報みずほ」で随時お知らせしますので、ぜひご参加ください。

問合せ 高齢課 ☎557-7623

公園に新しい遊具ができました



▲富士山公園の遊具



▲南平ひばり公園「てくてく」

富士山公園と南平ひばり公園に新しい遊具を設置しました。富士山公園には登って遊ぶことができる遊具、また、南平ひばり公園には、大人のための健康遊具「てくてく」を設置しました。膝や腰への負担が少なくウォーキングのような運動を楽しむことができます。

子どもから大人まで、遊びや運動の中で、体力向上や健康増進を図ることができますので、ご利用ください。

問合せ 建設課 ☎557-7659

初の女性大使

3月のアメリカは「女性史月間」でした。これはオバマ大統領が「米国の歴史をつくり、なおも前進する女性の人格・勇気・貢献を称える月」として大統領告示を行った事で始まりました。『女性が成功する時、アメリカも成功するのです。』と言い切った告示文を読むと、わが国との意識の差を感じざるを得ません。何となれば、横田基地に女性の軍司令官は珍しくない国であるのに、尚一層の女性の進出を称える月間まで設けているからです。

本年の基地の行事には、ゲストとして日本人初の女性宇宙飛行士の向井千秋さんが招かれ、またゲストスピーカーに女性として初の駐日米国大使キャロライン・ケネディ大使と、航空自衛隊において初の女性空将補（少将）になら

れた柏原敬子さんが選ばれました。

ケネディ大使は講演で「私の失敗が全女性の失敗に繋がる恐れがある」と自覚しての緊張感がある執務の状況の話をされていました。現在の米国では、女性の首長や軍の司令官が珍しくはありませんが、一方で在外公館約150カ国のうち女性大使は、今は数名と聞き意外な感じがしました。



▲中央がケネディ大使、右がアンジェレラ在日米軍司令官

町長 石塚 幸右衛門



人口と世帯	人口	33,864人	(53人減)
	男	17,180人	(32人減)
4月1日現在	女	16,684人	(21人減)
()は前月比	世帯	14,239	(3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/>

