

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	
3 木	狂犬病予防集合注射 午前10:00～長岡会館前、午前10:50～二本木公園、午後1:20～狭山谷公園
4 金	狂犬病予防集合注射 午前10:00～殿ヶ谷会館、午前11:00～むさしの公園、午後1:20～松原中央公園
5 土	
6 日	さくらまつり(雨天中止)午前10:00～午後3:00 ⑤557-3389 狭山丘陵ウォーキング(雨天中止)午前8:00役場前駐車場集合 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 ⑤557-7612 (当日電話申込み)
7 月	小学校入学式
8 火	中学校入学式
9 水	
10 木	
11 金	
12 土	
13 日	
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 ⑤557-0165
15 火	
16 水	
17 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16日(水)午前8:30～総務課へ ⑤557-0501
18 金	
19 土	
20 日	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 ⑤557-5364 (6ページ参照)
21 月	心の相談 午後1:45～4:00 ふれあいセンター ▶予約(3名)は14日(月)～18日(金)午前9:00～社協へ ⑤557-0165
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 ⑤557-0165 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 ⑤557-0165
23 水	
24 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 ⑤557-6682
25 金	
26 土	
27 日	
28 月	
29 火	昭和の日
30 水	
5月1日	
3日	

住民課・税務課の一部窓口  
 毎週木曜日は午後8時まで  
 4月は3日・10日・17日・24日です  
 問合せ ▶住民課 ⑤557-7548  
 ▶税務課 ⑤557-7519

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 ⑤557-7633

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
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 ⑤042(521)2323または#7119 東京都医療機関案内サービス ⑤03(5272)0303
準夜	羽村市平日夜間急患センター ⑤555-9999
歯科	羽村市 中野歯科医院 ⑤554-7053
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) ⑤03(5285)8898または#8000
準夜	福生市保健センター ⑤552-0099
歯科	羽村市 野崎歯科クリニック ⑤555-3316
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9月生 午後1:00～1:40
BCG接種	H25年10月・11月生 午前10:00～11:30
準夜	福生市保健センター ⑤552-0099
歯科	羽村市 羽中歯科クリニック ⑤554-2202
健康・育児・栄養相談	午前9:30～11:00
歯科健診	2歳児(H24年3月生) 2歳6カ月児(H23年9月生) 午後1:00～1:45
離乳食講習会	H25年11月・12月生 午後1:00～1:40
3歳児健診	H23年3月生 午後1:00～1:40
準夜	福生市保健センター ⑤552-0099
歯科	羽村市 羽村歯科医院 ⑤570-4618
休日・準夜	菜の花クリニック ⑤557-7995
歯科	羽村市 羽村ステーションデンタルクリニック ⑤570-5621
3日祝	休日 石畑診療所 ⑤557-0072 準夜 羽村市平日夜間急患センター ⑤555-9999 歯科 福生市 大浦歯科医院 ⑤553-0667



# みんなのけんこう

保健センター 石畑 1970 TEL557-5072



## 胃がん検診(5月～7月実施分)

5月から胃がん検診を実施します。がんの早期発見・早期治療のためにも、ぜひ受診するようお勧めします。

日時・場所 (検診時間は午前中)

- ▶5月19日(月)、6月21日(土)、7月11日(金)…保健センター
- ▶5月29日(木)…長岡コミュニティセンター
- ▶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 町内在住で40歳以上の方(昭和50年3月31日以前に生まれた方)

定員 保健センター…45名(先着順)  
各コミュニティセンター…40名(先着順)

申込み 4月3日(木)午前8時30分から電話で保健センターへ

次の方は受診をご遠慮ください

- 胃の治療中・手術後の方
- 腸閉塞の方
- 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
- 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がある方
- 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。

※9～11月実施の胃がん検診については「広報みずほ」7月号で、1～2月実施の胃がん検診については「広報みずほ」11月号でお知らせします。

## 献血にご協力を

日時・場所

- ▶4月10日(木)…ジョイフル本田 瑞穂店  
午前10時30分～11時45分、午後1時～4時
- ▶4月23日(木)…町民会館前  
午前10時～正午、午後1時15分～3時30分

## 予防接種の予診票を送付します

- ▶麻しん・風しん(混合) ワクチン2期(平成20年4月2日から平成21年4月1日生まれの方)
- ▶二種混合(ジフテリア・破傷風)…小学6年生4月中にそれぞれ送付します。接種に期限がありますので、お早めに接種をお願いします。その他の予防接種については、対象年齢・月齢の方に送付します。

## 平成26年度保健事業案内

「広報みずほ」4月号と同時に配布しました。1年間の保健事業を掲載していますので、大切に保管して健康づくりにお役立ててください。

## 「わかちあいの会」終了

西多摩保健所は、自死遺族の集い「わかちあいの会」を実施してきましたが、3月をもって終了しました。自死遺族の集いへの参加をご希望の方は、お問い合わせください。

問合せ 西多摩保健所 ⑤0428(22)6141

適切な飲酒量は純アルコールの量にすると一日平均20g程度が適量です。具体的な飲酒量を挙げると、ビール500ml、日本酒一合、焼酎110mlなどです。適量を超えた飲酒を続けると、アルコール分解酵素が活発になり、飲酒量が増える傾向にあります。さらに肝炎・脂肪肝・糖尿病などになりやすいといわれています。飲酒習慣のある人は飲酒習慣のない人に比べて、一日の摂取総量が300Kcal高いというデータがあります。アルコールを解毒する肝臓を労わることも大切です。週に二日連続で飲酒しない休肝日を設けましょう。またアルコールだけでなく、食事摂りましょう。アルコールのみを摂取すると、血液中のアルコール濃度が高くなり悪酔いを招く一因になります。瓶や缶、グラスのサイズを小さくするのも一つの方法です。適量飲酒を守り、節度ある飲酒をしましょう。



節度ある飲酒をしていますか

保健師がらのちよつと耳寄りな話



# 紹介します！

MY INTRODUCTION No.132

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



ゲンゲ

## ● 町からの紹介 ●



### 健康診査・生活習慣病予防講座

町では特定健康診査の結果を活用した、生活習慣病予防講座を行っています。慢性腎臓病や糖尿病を予防するための生活のポイントや、健診結果の見方など、保健師などの専門職が分かりやすくお話しします。

お手元に健康診査の受診券が届いた方は、この機会を利用し、ぜひ受診していただき更なる健康の維持・増進にお役立てください。

※健康診査実施の詳細については、「広報みずほ」5月号でご案内します。

問合せ 健康課 ☎557-5108

## ● 内田千恵子さんの紹介 ●



### アメリカの名門ダンススクールに合格

スタジオヴィーナスの谷口 綾香さん(20歳)が、2013年「アルビンエイリー アメリカンダンススクール」特待生に合格しました。ここは、全世界からダンサーの卵が門を叩く名門で、倍率も高く、合格の難しいスクールです。谷口さんは、5歳からスタジオヴィーナスで学び、実力を磨き、ついに夢の第一歩をつかみました。

「ここからがスタート。さらなる夢に向け、毎日を無駄にせず全力で頑張ります」と、決意を胸に、アメリカへと旅立った谷口さん。皆さまの温かい応援をよろしくお願いします。

## プラモデル C-130

横田基地の3分の1は瑞穂町の町域です。新郷土資料館開館にあたり、この現実を無視することはできません。まして、飛行路直下で航空騒音に悩む町民の理解の下に現在の日本の空の防衛が成り立っている現実、町民に限らず国民が等しく認識しておくべき事実です。この事を広報する方法は各種ありますが、この為に横田基地の紹介や航空機の展示が企画されました。

この案を近頃の話題としていましたところ、「展示機については、横田基地に飛来している軍用機でなくては意味がなからう。私が探して作りましょう。」

(モデラー・石破茂氏)

「そのプラモデルについては、私が提供します。」

(横田基地司令官マーク・オーガスト大佐)

「飛来機の代表格のC-130輸送機について

ては既に絶版となっており、当方では特別に入手できるのでオーガスト大佐にお届けしました。」

(自衛隊航空総隊司令官中島邦祐空将)

との御提案があり、有難くお受けすることとしました。

多くの方々の御協力により、極めて古い町の歴史が現代に続いている展示ができたなら素晴らしい事と思います。皆様の御協力をよろしくお願い申し上げます。



▲オーガスト大佐よりプラモデルを寄贈

町長 石塚 幸右衛門



### 人口と世帯

人口	33,917人	(6人減)
男	17,212人	(増減なし)
女	16,705人	(6人減)
世帯	14,236	(9世帯増)

3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/>

