

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 水		お誕生教室 H26年5月生・6月生 午前9:30～9:50
2 木		
3 金		
4 土		
5 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 エビナ歯科 ☎551-8241 歯科健診 3歳6カ月児 (H23年11月生・12月生) 4歳児 (H23年5月生・6月生) 午後1:00～1:45 健康・育児・栄養・歯科相談 午前9:30～11:00
6 月		
7 火		
8 水		
9 木		
10 金		
11 土	町営プール開始 (18ページ参照)	
12 日	3地区夏まつりパレード (7ページ参照)	準夜 福生市保健センター ☎552-0099 歯科 福生市 大浦歯科医院 ☎553-0667
13 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	
14 火		健康・育児・栄養相談 午前9:30～11:00 乳児健診 H27年3月生 午後1:30～2:15
15 水		1歳6カ月児健診 H25年12月生 午後1:00～1:40
16 木	身の上・行政相談 午前9:30～11:30 町民会館1階会議室 法律相談 午前9:00～11:20 町民会館1階会議室 ▶予約(8人)は15日(水) 午前8:30～総務課へ ☎557-0501	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
17 金		
18 土		
19 日		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
20 月	海の日	休日・準夜 高水医院 ☎557-0028 歯科 福生市 片岡歯科医院 ☎551-0353
21 火		健康・育児・栄養・歯科相談 午前9:30～11:00
22 水		
23 木		
24 金		
25 土		
26 日		準夜 福生市保健センター ☎552-0099 歯科 福生市 島田歯科クリニック ☎552-3084
27 月	心の相談 午後1:30～4:00 ふれあいセンター ▶予約(3人)は21日(火)～24日(金) 午前8:30～社協へ ☎557-0165 身近な法律相談 午前9:30～11:30 ふれあいセンター ▶予約(4人)は21日(火)～24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 ふれあいセンター ▶予約(4人)は21日(火)～24日(金) 午前8:30～社協へ ☎557-0165	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
28 火		健康・育児・栄養相談 午前9:30～11:00 歯科健診 2歳児 (H25年6月生) 2歳6カ月児 (H24年12月生) 午後1:00～1:45
29 水		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
30 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	
31 金		
8月1日・2日	1日(土)…寿楽納涼祭り (9ページ参照)	2日(日)…準夜 羽村市平日夜間急患センター ☎555-9999 歯科 福生市 みいだ Dental Clinic ☎551-0479

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

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

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**2日・9日・16日・23日・30日**です
問合せ ▶住民課 ☎557-7548
▶税務課 ☎557-7519



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・場所
▶9月3日(木)、10月24日(土)、11月6日(金)
…保健センター
▶9月18日(金)…武蔵野コミュニティセンター
時間 午前中 ※11月6日(金)は午前・午後
※9月3日(木)、10月24日(土)は、胃がん検診の同時受診ができます。
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 各100人、11月6日(金)は160人

胃がん検診 (9月～平成28年1月実施分)

無料

日時・場所 (検診時間は午前中)
▶9月3日(木)、10月24日(土)、平成28年1月28日(木)…保健センター
▶10月2日(金)…武蔵野コミュニティセンター
▶11月17日(火)…元狭山コミュニティセンター
※9月3日(木)、10月24日(土)は、肺がん検診の同時受診ができます。
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…各50人 (9月3日(木)、10月24日(土)は100人)
▶武蔵野・元狭山コミュニティセンター…各45人

乳がん検診(集団検診分)

日程 9月28日(月)、10月10日(土)
場所 保健センター
時間 午前・午後
内容 視触診、マンモグラフィ
対象 町内在住の40歳以上の女性で
昨年度、町の乳がん検診を受診していない方
定員 各75人 費用 1,600円
※公立福生病院での乳がん検診は、「広報みずほ」8月号でお知らせします。

各種がん検診の申込方法

7月10日(金)から31日(金)までに(必着)往復はがきに必要な事項を記入の上、保健センターへ
※定員を超えた場合は抽選となります。

《往信用表面》	《返信用裏面》	《返信用表面》	《往信用裏面》
190-1211 瑞穂町保健センター行	ここには何も記入しないでください やまおり 瑞穂町石畑1970	190- 氏名 住所	・住所 ・氏名 ・生年月日 ・検診名 (胃がん・肺がん・乳がん検診、胃がん・肺がん検診同時受診のうち1つ) ・希望日(第3希望まで)

後期高齢者健康診査実施中

無料

期間 10月31日(土)まで
場所 町内指定医療機関
対象 後期高齢者医療制度加入者
※対象の方には、6月に受診券を郵送しました。届いていない場合はご連絡ください。

特定健康診査実施中

無料

期間 10月31日(土)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15年11月1日から昭和51年3月31日までに生まれた方で、瑞穂町国民健康保険加入者

野菜をしっかりと食べていますか。野菜には、ビタミン、ミネラル、食物繊維等の重要な栄養素が入って、健康維持・増進に不可欠です。血圧の上昇を抑えたり、血糖値のコントロールに役立つなど、高血圧や糖尿病の予防にも効果があります。国は、健康を維持するために必要な野菜の摂取目標を、成人で1日350g以上としています。都民の平均摂取量は目標に70g足りません。20歳から40歳ではもつと不足しています。野菜70gの目安は、きゅうり中1本、トマト半分、ナス1本等であり、調理をしても小鉢1皿程度の野菜です。不足気味の方は、今の食事にあと1皿野菜を加えてみましょう。ブロッコリーなど、まとめて茹でて小分けに冷凍しておくとも手軽に食事に加えられるものもあります。野菜の食べ方の工夫や食事のことで心配なこと等があれば、保健センターで毎週火曜日(祝日)を除くに行っている栄養相談をご利用ください。

あと1皿、野菜を食べよう

保健師がのちよっぴと耳を話



紹介します！

MY INTRODUCTION No.147

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



タマムシ

● 町からの紹介 ●

ドッグランをご利用ください



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。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。

※利用者の有志の皆さま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づくりにも積極的に取り組んでいます。

問合せ 環境課 ☎ 557-7706

● 町からの紹介 ●

全町一斉清掃



今年も6月の環境月間に合わせて、「全町一斉清掃」が6月7日(日)に行われました。

今年は5,778人にご参加いただき、1,970kgのゴミを回収しました。また、横田基地に勤務する外国人やその家族の方々にもご参加いただきました。参加者には、ゴーヤの苗を配付しました。ゴーヤで「緑のカーテン」を作ると、遮光効果と蒸散作用で室内温度を下げ、節電効果があります。

「全町一斉清掃」は、住民の皆さまのご協力により定着し、美化に対する意識も年々高まっています。ご参加、大変ありがとうございました。

問合せ 環境課 ☎ 557-0544

異域

瑞穂に異域があります。夜に入った狭山丘陵、そしてその近くの住宅街にはタヌキ・ハクビシン・アライグマが跋扈しています。近頃急激に増え始めている外来種^{ばっこ}のハクビシン・アライグマについては脅威を感じます。山地に棲息するのはノウサギとキツネですが、キツネが平地林にまでも姿を現していることには感動を覚えました。最近2個体が確認されたのはアナグマですが、これは、私の子供の頃にムジナといわれていた正体でしょうか。

人間界と生活を住み分けるタヌキ・キツネ・アナグマ・ノウサギは、緑豊かなわが町の象徴足りませんが、境界を侵すハクビシン・アライグマには対策を急がねばならないと思われます。

思えば、瑞穂の自然界も鹿・猪を食料とし

て追っていた狩猟時代、畑を荒らす獣を狙う天敵の狼が大切にされる農耕時代へと移り変わりました。鹿・猪が当地で滅びると狼も消えていったのは、頂点捕食者の宿命だったのでしょうか。

ともあれ、わが町の自然豊かな象徴として、末永く日本古来の動物には残って欲しいと念願しています。



▲狭山懸橋を渡るキツネ

町長 石塚幸右衛門



人口と世帯

人口	33,759人	(45人増)
男	17,163人	(46人増)
女	16,596人	(1人減)
世帯	14,448世帯	(43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/>

