

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があります。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 火	町議会第4回定例会 本会議 ※議会日程については、議会事務局へ ☎557-7693	健康・育児・栄養・歯科相談 午前9:30～11:00
2 水	町議会第4回定例会 本会議	巡回健康・育児相談 午前10:00～11:30 寄り合いハウスいこい 妊婦歯科健診<予約制> 午後1:00～1:10
3 木	町議会第4回定例会 本会議 ※会議の進行次第では、休会となる場合があります。	
4 金		
5 土	青少年の主張意見発表会 (22ページ)	マタニティクラス (4日目) 午前9:30～9:50
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)	準夜 羽村市平日夜間急患センター ☎555-9999 歯科 殿ヶ谷歯科医院 ☎556-5667
7 月	町議会第4回定例会 総務産業建設委員会	
8 火	町議会第4回定例会 厚生文教委員会	健康・育児・栄養相談 午前9:30～11:00 3・4カ月児健診 H27年8月生 午後1:30～2:15
9 水		
10 木	長期総合計画後期基本計画特別委員会	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
11 金	長期総合計画後期基本計画特別委員会	
12 土	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	準夜 福生市保健センター ☎552-0099 歯科 青松歯科医院 ☎556-4180
13 日	町議会第4回定例会 議会運営委員会 福祉よろず相談 午前9:30～11:30 ふれあいセンター 問合せ 社会福祉協議会 ☎557-0165	B C G接種 H27年6月・7月生 午前10:00～11:30
14 月		健康・育児・栄養・歯科相談 午前9:30～11:00
15 火		1歳6カ月児健診 H26年5月生 午後1:00～1:40
16 水	町議会第4回定例会 本会議	
17 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16日(水) 午前8:30～総務課へ ☎557-0501	3歳児健診 H24年11月生 午後1:00～1:40
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 ☎557-5364 (19ページ参照)	準夜 福生市保健センター ☎552-0099 歯科 岩永歯科医院 ☎556-1123
21 月	心の相談 午後1:45～4:00 ふれあいセンター ▶予約(3人)は14日(月)～18日(金) 午前8:30～社協へ ☎557-0165	
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人)は14日(月)～18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14日(月)～18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(H25年11月生) 2歳6カ月児(H25年5月生) 午後1:00～1:45
23 水	天皇誕生日	休日・準夜 石畑診療所 ☎557-0072 歯科 山岸歯科医院 ☎557-7567
24 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	はじめての離乳食講習会<予約制> H27年7月・8月生 午前10:00～10:10
25 金		
26 土		
27 日	住民課・税務課の一部窓口 毎週木曜日は午後8時まで 12月は3日・10日・17日・24日です ※3日・10日は、福祉課で午後8時まで 保育園の入園受付を行います。 問合せ ▶住民課 ☎557-7548 ▶税務課 ☎557-7519 ▶福祉課 ☎557-7624	準夜 福生市保健センター ☎552-0099 歯科 みずほ歯科医院 ☎556-1182
28 月		
29 火		
30 水		
31 木		
1月1日	1日(祝)…六道山初日の出 (19ページ参照) …新年歩こう会 (22ページ参照)	休日 丸野医院 ☎556-5280 準夜 羽村市平日夜間急患センター ☎555-9999 歯科 山岸歯科医院 ☎557-7567 休日 みずほクリニック ☎568-0300 準夜 羽村市平日夜間急患センター ☎555-9999 歯科 羽村市 矢野歯科医院 ☎555-3363 休日 高水医院 ☎557-0028 準夜 羽村市平日夜間急患センター ☎555-9999 歯科 羽村市 うすい歯科医院 ☎579-1199
3日		休日 高沢病院 ☎557-2311 歯科 羽村市 本田歯科医院 ☎554-5902 2日(土)…休日 菜の花クリニック ☎557-7995 準夜 福生市保健センター ☎552-0099 羽村市 あさひ公園通り 歯科医院 ☎555-7904 3日(日)…休日 石畑診療所 ☎557-0072 準夜 福生市保健センター ☎552-0099 羽村市 生駒歯科羽村診療所 ☎555-3139



みんなのけんこう

保健センター 石畑 1970 ☎557-5072



冬休みに予防接種を受けましょう

予防接種は種類ごとに接種できる期間が限られています。対象となる予防接種をもう一度ご確認ください。冬休みを活用して受けるようにしましょう。

現在、日本脳炎予防接種の対象者が拡大されています。また、麻しん・風しん予防接種、二種混合(ジフテリア・破傷風) 予防接種は接種できる年齢が特に限られています。予診票を紛失、予防接種の受け忘れないかなどのお問い合わせは、保健センターへ。

特定保健指導を受けましょう 無料

町の特定健康診査の結果、生活習慣病の危険性が高い方等に、「特定保健指導」のご案内を郵送しています。保健師、管理栄養士などの専門職が、生活改善のサポートをします。ぜひご利用ください。
※特定保健指導を受けた方は、「膝痛・腰痛予防教室」、「血糖・脂質・血圧コントロール講座」、「おなかつきり体操教室」に参加できます。

高齢者インフルエンザ予防接種

対象 接種日現在 65歳以上の方
※60歳から64歳までの方も対象になる場合があります。保健センターまでお問い合わせください。
期間 平成28年1月31日(日)まで
実施医療機関 西多摩地域医療機関
自己負担額 2,500円 (生活保護受給者の方は無料)

よくわかる健診結果！個別相談会 無料

保健師・管理栄養士がご相談をお受けします。
日程 12月1日(火) 午前・午後、12月21日(月) 午後
平成28年1月19日(火) 午前
対象 平成27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

高齢者用肺炎球菌予防接種

対象 平成28年3月31日現在 65歳以上の方
※60歳から64歳までの方も対象になる場合があります。保健センターまでお問い合わせください。
助成額 3,000円 (1回のみ)
※健康保険証をお持ちになれば町指定の医療機関または公立福生病院で接種できます。

子宮頸がん検診を受けましょう 無料

日時 平成28年1月12日(火)～2月29日(月)
場所 高水医院、大聖病院(福生市)
対象 20歳以上(平成7年3月31日までに生まれた方)で、前年度受診していない方
※今年度、クーポン券が届いた方は、上記の期間に関係なく3月まで受診可能です。
申込み 直接保健センター窓口で申込み、または往復はがきでの申込み。
詳しい内容については1月号の広報でお知らせします。

巡回健康・育児相談 無料

保健師が健診結果や生活習慣病予防の相談、血圧測定、育児相談、お子さんの身長・体重測定も行います。
日時 12月2日(水) 午前10時～11時30分
場所 寄り合いハウスいこい
※できるだけ公共交通機関をご利用ください。

ほね 骨年齢チェック～骨密度を測りませんか～ 無料

日時 平成28年1月8日(金) 午前
対象 実施日現在20歳～49歳の女性(託児あります)
※今年度すでに受けた方は受けられません。
申込み 12月4日(金)から電話で保健センターへ

健康診査の結果を正しく活かしていますか
健康診査を受けたままにしているませんか。健康診査は、自分の健康状態を知り生活習慣病の予防や隠れた病気の早期発見に役立てることが目的です。健診の結果報告書では項目ごとに「異常なし」「軽度異常」「要経過観察」「受診勧奨」などの判定がされます。わずかな異常がすく病気とは限りませんが、「日常生活で注意しないと病気になるやすい」という注意信号の場合があります。また、複数の検査項目が異常を示している場合は、より病気の危険度が高くなります。「自覚症状もない」と軽く考えず、まずは健診の結果を正しく理解しましょう。昨年と比べて大きく変化した検査項目はありませんか。精密検査が必要であれば必ず受診してください。また、生活習慣の改善が必要な方は、ご自身の生活を振り返り改善しましょう。健診結果の見方や生活習慣をどのように改善したら良いか分からないという方は、保健センターにご相談ください。

保健師からの「ちよつと耳寄りな話」
健康診査の結果を正しく活かしていますか

紹介します！

皆さんの写真や大切なもの、活躍している身近な人なども紹介できますので、お気軽にお寄せください。

申込み 秘書広報課 ☎557-7497

写真は、ミカンを食べるメジロです。その色からウグイスと間違われることもあります。ウグイスはもっと地味な薄茶がかった緑色をしています。うぐいす餅やうぐいす豆の色でおなじみの緑色は、実はこちらのメジロに近い色なのです。



モノレール見学会

多摩都市モノレールによる、家族を対象にしたモノレール見学会が、立川市にある車両基地で行われました。参加者の皆さんは、車体の点検作業や運転台の見学、軌道の保守作業をする工作車への試乗、制服を着た記念写真撮影などを楽しんでいました。

町では、箱根ヶ崎駅までのモノレール延伸を実現させるための取り組みを行っていきます。

問合せ 秘書広報課 ☎557-7476



「みずほ育ちのシクラメン」PR活動

11月18日、最盛期を迎えるシクラメンを、より多くの方に知っていただくために、東京みずほブランド認定商品「みずほ育ちのシクラメン」のPR活動を、拝島駅構内で行いました。ピンク、赤など色とりどりのきれいなシクラメンを駅利用者に楽しんでいただきました。

なお、12月25日(金)までの期間は、箱根ヶ崎駅でも、シクラメンの展示を行いますので、駅ご利用の際には、ぜひお立ち寄りください。

問合せ 産業課 ☎557-7630

黄金のベンガル

「黄金のベンガル」と称され、その文化で周囲を先導していたバングラデシュが、今ではアジアの最貧国と呼ばれるようになってしまいました。独立運動や続いて起こる暗殺・クーデター事件もその要因ではありますが、何とんでも大英帝国の貪欲な収奪にその原因はあると思います。350年にも渡り、英国はベンガルの国(バングラのデシュ)を巧妙に統治しました。そして、今あるのは汗して働いてもサラリーが月3,000円きりに過ぎないという国家であり、大多数の国民はその職さえもが回って来ないという現実が迫ってきています。

この国に対して、当時の私達が今すぐできる事は何かを考え、30年前にトレーニングセンターを開設しました。ほとんどが農

民とされるこの国の民生安定の為に、農作物や養鶏についての育種普及事業を進め、今また食糧事情改善のために淡水魚養殖事業も始めています。



北海道の1.7倍の国土面積に、1億5,000万人になるとする国民がひしめいています。しかし、向学心が強く勤勉な国民性を私は見ていますから、この国の将来には希望を寄せ、「黄金のベンガル」を再び見たいと思っています。



シカルプール村にて

町長 石塚幸右衛門



人口と世帯

11月1日現在
()は前月比

人口	33,910人	(35人増)
男	17,247人	(27人増)
女	16,663人	(8人増)
世帯	14,593世帯	(29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) FAX042(556)3401(代表)
ホームページ <http://www.town.mizuho.tokyo.jp/>

