

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 土		腎臓病予防講演会 午前9:40～10:00 町民会館ホール
2 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 渡邊歯科医院 ☎570-1688
3 月	教育委員会臨時会 午後4:00～ スカイホール会議室 問合せ 教育課 ☎557-6682 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	
4 火		健康・育児・栄養・歯科相談 午前9:30～11:00
5 水		
6 木		献血にご協力を ・10月6日(木)…町民会館前 午前10時～正午、午後1時15分～4時 ・10月13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
7 金		
8 土		
9 日	町民体育祭 午前8:30～ ビューパーク競技場	準夜 福生市保健センター ☎552-0099 歯科 羽村市 ホンダデンタルクリニック ☎554-4184
10 月	体育の日	休日・準夜 新井クリニック ☎557-0018 歯科 羽村市 あさひ公園通り歯科医院 ☎555-7904
11 火	住民課・税務課の窓口 毎週木曜日は午後8時まで 10月は6日・13日・20日・27日です 問合せ ▶住民課 ☎557-7548 ▶税務課 ☎557-7519	健康・育児・栄養相談 午前9:30～11:00 3・4カ月児健診 H28年6月生 午後1:30～2:15
12 水		
13 木		
14 金		
15 土		
16 日	みずほエコパークフリーマーケット「みずほ青空市」、「環境啓発事業」(雨天中止) 午前9:00～午後1:00 (4ページ参照)	準夜 福生市保健センター ☎552-0099 歯科 羽村市 生駒歯科羽村診療所 ☎555-3139
17 月	心の相談 午後1:45～4:00 ふれあいセンター ▶予約(3人)は11日(火)～14日(金) 午前8:30～社協 ☎557-0165	BCG接種 H28年4月・5月生 午前10:00～11:30
18 火		健康・育児・栄養・歯科相談 午前9:30～11:00
19 水		1歳6カ月児健診 H27年3月生 午後1:00～1:40
20 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9:00～11:40 町民会館1階会議室 ▶予約(8人)は19日(水) 午前8:30～総務課 ☎557-0501	
21 金		
22 土		
23 日	こどもフェスティバル・こどもシネマ 午前9:30～午後4:00 ビューパーク競技場・スカイホール (3ページ参照)	準夜 福生市保健センター ☎552-0099 歯科 羽村市 いながき歯科 ☎555-6018
24 月		
25 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17日(月)～21日(金) 午前8:30～社協 ☎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17日(月)～21日(金) 午前8:30～社協 ☎557-0165	健康・育児・栄養相談 午前9:30～11:00 歯科健診 2歳児(H26年9月生) 2歳6カ月児(H26年3月生) 午後1:00～1:45
26 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
27 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	
28 金		3歳児健診 H25年9月生 午後0:50～1:30
29 土		
30 日		準夜 羽村市平日夜間急患センター ☎555-9999 歯科 羽村市 井上歯科医院 ☎554-7735
31 月		
11月1日～3日		1日(火)…健康・育児・栄養・歯科相談 午前9:30～11:00 2日(水)…お誕生教室 H27年9月生・10月生 午前9:30～9:50 3日(木)…休日・準夜 栗原医院 ☎557-0100 歯科 羽村市 うすい歯科医院 ☎579-1199



みんなのけんこう

保健センター 石畑 1970 ☎557-5072



乳がん検診受付中

日時 ▶10月31日(月)まで
 ▶12月1日(木)～平成29年3月31日(金)
 (土・日曜日、祝日を除く)
 いずれも午前8時30分から
 (受付開始時間は、午前8時15分)

場所 公立福生病院
 内容 視触診、マンモグラフィ
 対象 町内在住の40歳以上(昭和52年3月31日以前に生まれた方)の女性で前年度、町の乳がん検診を受診していない方

費用 1,600円 申込み 電話で保健センターへ
 ※妊娠中、授乳中、ペースメーカーを使用している方、豊胸手術をした方はご遠慮ください。また、生理中、生理前後は検診に適しません。

健康診査は10月31日まで

無料

健康診査は受診されましたか。特定健康診査、後期高齢者健康診査をまだ受診していない方は、早めの受診をお勧めします。受診券は対象の方へ郵送しています。

よくわかる健診結果 個別相談会

無料

日程 10月14日(金) 午前・午後、10月31日(月) 午前
 11月15日(火) 午後、11月17日(木) 午前
 11月29日(火) 午後

場所 保健センター
 対象 平成28年度瑞穂町特定健康診査を受診した方(事業主健診、人間ドック受診者で国民健康保険に加入している方を含む)

※特定保健指導の対象になる方は、この相談会をご利用できません。特定保健指導をご利用ください(特定保健指導の対象の方には個別にご案内を郵送します)。

申込み 電話で保健センターへ

高齢者のインフルエンザ予防接種

高齢者でインフルエンザ予防接種を希望する方に、費用の一部を町が負担します。

期間 10月15日(土)～平成29年1月31日(火)
 場所 西多摩地域の指定医療機関
 対象 町内在住で接種日現在65歳以上の方、または60歳以上65歳未満で、心臓、腎臓、呼吸器機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能障害で、身体障害者手帳1級相当の障がいがある方

回数 1回
 費用 2,500円(自己負担分)
 ※期間・費用は変更の可能性もあります。
 ※生活保護受給者の方は、全額免除になります。接種の際は、生活保護受給証明書をご持参ください。
 持ち物 健康保険被保険者証
 ※医療機関によっては、実施期間が異なる場合がありますので医療機関へご確認ください。

ほね 骨年齢チェック～骨密度を測りませんか～

お子さま連れでも参加できます

無料

日時 11月10日(木) 午前(1時間程度)
 場所 保健センター
 対象 実施日現在18歳から49歳までの女性(今年度すでに受けた方は受けられません)
 定員 25人(申込順) ※託児があります。
 申込み 10月5日(水)から電話で保健センターへ

成人歯科検診は10月31日まで

無料

対象の方には、6月に受診券(はがき)を郵送しています。ぜひ、この機会にご受診ください。

対象 町内在住で年度末の年齢が30歳、40歳、50歳、60歳、70歳の方
 ※詳しい受診方法などは、受診券(はがき)をご覧ください。

管理栄養士からの健康のススメ

塩分のとり過ぎにご注意を

塩分の多い食生活を続けていると高血圧の原因となり、脳卒中、心臓病、腎臓病などのリスクが高まります。厚生労働省が定める1日の食塩の摂取目標量は男性8g、女性7g未満ですが、平成26年の国民健康栄養調査では、成人の平均食塩摂取量は男性10.9g、女性9.2gでした。

これまでは汁物や漬物に焦点を当てた減塩が中心でしたが、食生活の変化に伴い、外食、加工食品、インスタント食品による塩分のとり過ぎも大きな問題になってきました。現在、食品には栄養成分表示が義務付けられています。加工食品やインスタント食品を購入した際は成分表示を見て、どのくらい塩分が含まれているのか確認してみましよう。塩分の多い食べ物を減らすことは、減塩の第一歩です。

保健センターでは、毎週火曜日に健康・栄養相談を行っています。管理栄養士による減塩のアドバイスを受けることもできますので、ぜひご利用ください。

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

秋になるとスズメバチによる被害が多くなります。春に女王蜂が一匹で巣作りを始め、徐々に巣を拡大させ働き蜂を増やし、秋には巣の大きさも蜂の数も最大になります。10月は行楽に最適な時期ですが、スズメバチは活発に活動していますので、十分に気を付けましょう。



瑞穂町海外留学奨学生 の留学報告会および壮行会



【氏名・留学時期・留学先】

山岸 祐佳さん（左） 平成 26 年度第2期奨学生 メキシコ
町田 裕司さん（右） 平成 28 年度第1期奨学生決定者 米国

出席した奨学生のお二人には、留学による成果や留学先での様子、将来の目標に向けどのように学んでいくか、将来町の国際化に対してどんな活動をするか、などについて、お話しいただきました。

町では、平成 22 年に「瑞穂町海外留学奨学資金等支給制度」を開始し、これまでに 10 人の奨学生を輩出しました。

問合せ 企画課 ☎ 557-7469

大きなスズメバチの巣



けやき館常設展示コーナーに展示中の、スズメバチの巣

写真は、殿ヶ谷にお住まいの池和田 喜一さん宅の屋根裏にできたスズメバチの巣です。

ハチの種類はキイロスズメバチで、30 年以上前に池和田さんのお宅の屋根裏にできた巣を採取し、ケースに入れて大事に保管していたそうです。

この大きく立派な巣を皆さんに見てもらいたいとのことで、町に寄贈していただきました。

けやき館にお越しいただき、迫力のある大きな巣をぜひご覧ください。

問合せ けやき館 ☎ 568-0634

さほど遠い昔の話ではない



榎本武揚

榎本公は 10 月に生まれ、72 歳の 10 月に没しました。榎本公とは榎本武揚（1836.10.5～1908.10.26）のことで、私の祖父の師でした。公は、幕末に佐幕の軍を起し函館の五稜郭に立籠もりますが、明治維新後もその広い知識と高い職見を重用され新政府の大任を歴任しております。

この間に、榎本公は私費を以って徳川育英校（現在の東京農業大学）を創立し、幕臣の子弟や日本の将来に備えました。公の書生として住み込んでいた私の祖父・清寿は入学を許されます。祖父は神奈川^{ひのじゅく}県日野宿（現在の日野市）の生まれでした。この地は天領（幕府直轄地）でしたから佐幕の気風があり、土方歳三他新撰組の隊士が出て榎本軍にも参加しております。

日野宿と榎本公との関係には、この様な推察もできることでした。祖父より公の日常を聞いて私は育ちましたので、身近な人でもあります。

このように私の年代位までは、幕末も明治も遠い時代ではなく感じられていたのです。



祖父
幸右衛門清寿

町長 石塚 幸右衛門



人口と世帯

9月1日現在
()は前月比

人口	33,802人	(14人増)
男	17,213人	(4人増)
女	16,589人	(10人増)
世帯	14,735世帯	(1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/>

