

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月		
2火	住民課・税務課の窓口 毎週木曜日は午後8時まで 8月は4日・18日・25日です 問合せ ▶住民課 ☎557-7548 ▶税務課 ☎557-7519	健康・育児・栄養・歯科相談 午前9:30～11:00
3水		
4木		
5金		マタニティクラス1日目 午後1:00～1:20
6土		
7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 ふみ歯科診療所 ☎551-7288
8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	
9火		健康・育児・栄養相談 午前9:30～11:00 3・4カ月児健診 H28年4月生 午後1:30～2:15
10水		
11木	山の日	休日 準夜 みずほクリニック ☎568-0300 歯科 福生市 大浦歯科医院 ☎553-0667 巡回健康・育児相談 午前10:00～11:30 寄り合いハウスいこい
12金		
13土		
14日		準夜 福生市保健センター ☎552-0099 歯科 青松歯科医院 ☎556-4180
15月	心の相談 午後1:45～4:00 ふれあいセンター ▶予約(3人)は8日(月)～12日(金) 午前8:30～社協へ ☎557-0165	BCG接種 H28年2月生・3月生 午前10:00～11:30
16火		健康・育児・栄養・歯科相談 午前9:30～11:00
17水		1歳6カ月児健診 H27年1月生 午後1:00～1:40
18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17日(水) 午前8:30～総務課へ ☎557-0501	
19金		マタニティクラス2日目 午後1:00～1:10
20土	みずほサマーフェスティバル (2ページ参照)	
21日		準夜 福生市保健センター ☎552-0099 歯科 岩永歯科医院 ☎556-1123
22月		
23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15日(月)～19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15日(月)～19日(金) 午前8:30～社協へ ☎557-0165 町議会第3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	健康・育児・栄養相談 午前9:30～11:00 歯科健診 2歳児(H26年7月生) 2歳6カ月児(H26年1月生) 午後1:00～1:45
24水		子供の健康相談室 (小児救急相談) 相談日時 月～金曜日(午後6時～11時) 土・日曜日、祝日、年末年始(午前9時～午後11時) ☎03(5285)8898または#8000
25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	
26金		
27土		
28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	準夜 福生市保健センター ☎552-0099 歯科 山岸歯科医院 ☎557-7567
29月		マタニティクラス3日目 午後1:00～1:10
30火		健康・育児・栄養相談 午前9:30～11:00
31水		
9月1日	1日(木)・2日(金)・5日(月)…町議会第3回定例会 本会議 ※会議の進行次第では、休会となることがあります。	3日(土)…マタニティクラス4日目 午前9:30～9:50
5日		4日(日)…準夜 羽村市平日夜間急患センター ☎555-9999 歯科 みずほ歯科医院 ☎556-1182



みんなのけんこう

保健センター 石畑 1970 ☎557-5072



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 9月8日(木) 午前中 (1時間程度)
 場所 保健センター
 内容 骨密度測定(超音波法)など、栄養アドバイス(希望する方)
 対象 18歳～49歳の女性(実施日現在)
 (5月・7月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 8月5日(金)から電話で保健センターへ

特定健康診査を実施しています **無料**
 期間 10月31日(月)まで
 対象 昭和16年11月1日から昭和52年3月31日までに生まれた方で、瑞穂町国民健康保険に加入している方

特定保健指導をご利用ください
 特定健康診査を受診した結果、生活習慣病の危険が高いと考えられる方に、「特定保健指導」のご案内を郵送します。ぜひ、ご利用ください。

よくわかる健診結果 個別相談会 **無料**
 日時 8月24日(水) 午前9時～正午
 場所 保健センター
 内容 特定健康診査の受診結果についての保健師・管理栄養士による個別相談会(予約制)
 対象 平成28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

乳がん検診
 日時 9月1日(木)～10月31日(月)
 12月1日(木)～平成29年3月31日(金)
 (土・日曜日、祝日、年末年始を除く)
 午前8時30分から
 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)の女性で昨年度、町の乳がん検診を受診していない方
 費用 1,600円
 申込み 8月5日(金)から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。

瑞穂町健康づくり推進委員主催事業
「健康づくりの旅」で楽しくウォーキング
 「健康づくりの旅」とは「ウォーキングマップ」にその日の歩いた歩数を記入し、3カ月間歩いた合計歩数で、日本のどこまで到達するかを楽しむものです。
 期間 9月1日(木)～11月30日(水)
 申込み 8月1日(月)から直接保健センターへ
 ※「ウォーキングマップ」は、申し込みの際にお渡しします。参加者の個人別の結果を「広報みずほ」などに掲載する予定です。詳しくは、お問い合わせください。



歯周病を予防しましょう
 歯周病は、歯垢の中の細菌によって歯肉に炎症を引き起こし、やがては歯を支えている骨を溶かしてしまふ疾患のことです。結果的に歯を失う原因となります。初期症状は、歯肉の腫れや出血、悪化すると歯のぐらつき、歯肉が下がってくるなどです。
 また、歯周病は、全身の健康に影響を与え、という事が分かってきました。原因となる歯周病菌が歯周ポケットと呼ばれる溝から歯肉の血管へ入り、大きな血管から心臓に送られ、全身を巡って心筋梗塞の発症や糖尿病の悪化に関係すると考えられています。そのため歯周病は生活習慣病の一つと言われています。
 歯周病の原因は、不十分な歯磨きの積み重ねです。国は8020運動(80歳になっても自分の歯を20本以上保とう)を推進しています。町では成人歯科検診を実施していますので、受診券が届いた方は、この機会にぜひ受診をして、自身の口の中の状態をチェックしましょう。また、保健センターでは、第1・第3火曜日に歯科衛生士による歯科相談を実施していますので、こちらにもご利用ください。

保健師が女性の歯と口の健康を大切に

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

毎年8月頃耕心館の庭園で、レンゲショウマの花が咲きます。夏の妖精とも呼ばれ、各地の群生地には多くのファンが訪れます。レンゲショウマの可憐な姿を身近な場所で楽しめますので、開花情報をお問い合わせの上、ぜひ耕心館にお越しください。



ごみの分別事典を改訂しました



ごみの分別事典の増刷に伴い、新たな品目を追加して改訂しました。

ごみの分別事典は、品目名で引くと瑞穂町でのごみや資源物の出し方をご案内している手引書です。ごみや資源物の出し方に迷ったときはぜひご利用ください。

住民課、みずほリサイクルプラザ、各コミュニティセンターで配布しています。ご希望の方は、窓口へお申し出ください。ごみの減量および資源化に、皆さま一人ひとりのご協力をお願いします。

問合せ リサイクルプラザ ☎557-7706

花束のようなカサブランカ



高根にお住まいの池谷恭司さんの庭のカサブランカが、1茎に約110輪もの花を咲かせました。このカサブランカは、植えてから今年で3年目。昨年までは特に変わった咲き方はしていなかったそうです。これは、茎が帯のように幅広になって多くの花をつけるという「帯化」と呼ばれる現象です。まるで大きな花束のようですね。(写真は7月19日撮影)

パレテ峠に立ちて

この峠は、ルソン島(比)中部のヌエバ・エシハ州とヌエバ・ビスカヤ州の州境にある山脈の鞍部にあります。日本軍がこの小さな峠を必死で守ったのは、急峻な山合いで守備に好都合であったことより、持久戦に備えて峠の下に広がる穀草地帯を確保する為と思えました。今、峠に立つと戦勝後にすぐに建てた米軍の碑(1945年5月)には、「第25師団兵2365人 ジャップ7403人が死んだ」とあり、40年近い後(1984年3月)に建てられたパレテ慰霊会の碑には、「両軍で17100余名が犠牲となった」とありました。圧倒的火力を誇る米軍は、10日間位で陥す予定が3~4カ月もかかり、最後には3日間に渡る空からの重なる空爆の後に占領が行われています。

碑文の通り「日本軍と米比軍が凄絶な死闘を続け、阿修羅の鮮血で染められた天地慟哭」の地であったのです。最後の日本兵の中には、一歩も退

かじと木に身体を縛り戦った人もいたと聞きました。しかし、空からの1屯爆弾や焼夷弾の爆撃により、今は森林が全く無く草地の斜面が続いているだけでした。

私達のグループ(OISCA)が永年続けているボランティアに対して、地元のヌエバ・ビスカヤ州知事から感謝状が伝達されましたから、この峠を訪れる機会を得ました。着ているTシャツは、やはり地元のアリタオ町の町長より贈られた町名入りのものです。

瑞穂町の職員や多くの町民が、倒れた戦場に立てたことは身の震える感動でした。戦没者の芳名は町の平和祈念碑に刻まれ、永遠に忘れないことが誓われています。



町長 石塚幸右衛門



人口と世帯

人口	33,778人	(8人増)
男	17,195人	(8人増)
女	16,583人	(増減なし)
世帯	14,705世帯	(33世帯増)

7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/>

