



みんなのけんこう

保健センター 石畑1970 TEL557 5072



献血にご協力ください

日時 11月22日(水)
午前10時～正午
午後1時15分～3時30分
場所 町民会館前



乳がん検診

(視触診・マンモグラフィ検診)

期間 12月4日(月)～20日(水) 13日間
(土・日曜日は除きます)

午前8時30分までに受付を済ませてください。

場所 公立福生病院
対象 町内在住の40歳以上の女性で、平成18年4月1日現在偶数年齢の方
定員 期間中、1日につき8名(先着順)
費用 40歳代の方1,300円、50歳以上の方800円
生活保護受給者の方は無料です(受給証明書の提出が必要です)
申込み 11月6日(月)から電話で保健センターへ

骨粗しょう症予防・改善教室

日時 平成19年1月22日(月)
▶午前の部...午前9時～11時
▶午後の部...午後1時30分～3時30分
場所 保健センター
内容 骨粗しょう症の予防に関する講話
運動実習
超音波による骨密度測定・個別相談
骨粗しょう症予防の栄養小集団指導
対象 町内在住の18歳から64歳までの女性で、教室の内容にすべて参加できる方
(平成17年度に受講された方を除きます)
託児を希望する方は、ご相談ください。
定員 午前・午後各20名(先着順)
申込み 11月6日(月)から電話で保健センターへ

受診結果の説明を受けましょう

平成18年7月から10月に実施した、基本健康診査・大腸がん検診・肝炎ウイルス検診・若年の健康診査を受けられた方は、忘れずに結果説明を受けてください。

ちょこっと事業紹介



今月から12月分の乳がん検診の申し込みが始まるわね。
私は、昭和38年5月生まれだから、今は43歳だけど、4月1日の時には42歳だったから対象者だわ。

そうね。私も対象だから申し込まなくっちゃ。今年度の申し込みは、今回で終わりだもんね。乳がんの早期発見には、2年に1回の受診と、日ごろの自己検診が大事よね。



健康・栄養相談の受付
毎週火曜日(祝日、年末年始を除きます)
午前9時30分から11時まで

健康診断などで、「血糖値が少し高め」と言われる糖尿病予備軍の人が増えていきます。20歳代前半のころと比べて7kg以上体重が増えている人やズボンのサイズが毎年大きくなっている人、運動不足や大食い、早食いの人は要注意です。
予備軍の人は、血糖値を下げるインスリンの働きが安定せず、血糖値が高くなります。放っておくと糖尿病に移行したり、高血圧や高脂血症を引き起こし、心筋梗塞や脳梗塞になることもありま

す。
しかし、予備軍のうちに生活習慣を見直すことで、心筋梗塞や糖尿病への悪化を予防できます。
野菜や海藻などの食物繊維を取り、大食い、早食いをやめ、バランスの良い食事や週に3回程度、ウォーキングなどの運動をすることが、非常に効果的です。
町では「健康・栄養相談」を行っています。この機会に血糖値が気になる方は、ご利用ください。



あなたは糖尿病の

予備軍ではありませんか

保健師がらの
ちょこっと耳寄りな話



11月 CALENDAR

November 霜 月

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

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 (H17年9月生・10月生) 午前9:30～9:50
2 木		
3 金	文化の日	休日・準夜 石畑診療所 TEL557 0072 歯科 羽村市 いながき歯科 TEL555 6018
4 土		
5 日	リサイクルプラザ粗大ごみ持ち込み日曜受付 午前9:00～午後4:30 TEL557 7612 (要予約)	準夜 羽村市平日夜間急患センター TEL555 9999 歯科 羽村市 高田歯科医院 TEL555 5903
6 月	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>住民課・税務課の一部窓口 毎週木曜日は午後8時まで</p> <p>11月は 2日・9日・16日・30日です</p> <p>問合せ ▶ 住民課 TEL557 7548 ▶ 税務課 TEL557 7519</p> </div>	歯科健診 3歳6カ月児 (H15年3月生・4月生) 4歳児 (H14年9月生・10月生) 午後1:00～1:45 健康・育児・栄養相談 午前9:30～11:00
7 火		
8 水		
9 木		
10 金		
11 土	産業まつり 午前10:30～午後4:00 役場周辺	ポリオ H18年1月生～3月生 午後1:00～2:20 両親学級 (1日目) 午後1:00～1:20 産業まつり健康コーナー 11日(土)・12日(日) 役場前駐車場
12 日	産業まつり 午前10:00～午後4:00 役場周辺	準夜 福生市保健センター TEL552 0099 歯科 羽村市 つしま歯科医院 TEL579 1800
13 月		
14 火	福祉よろず相談 午後1:30～3:30 福祉会館	健康・育児・栄養相談 午前9:30～11:00 乳児健診 (H18年7月生) 午後1:00～1:45 1歳6カ月児健診 (H17年4月生) 午後1:00～1:45
15 水		
16 木	税務相談 午前9:30～11:30 町民会館第1会議室 人権・行政・法律相談 午前9:30～11:30 町民会館第2会議室 ▶ 予約(8名)は15日(水) 午前8:30～総務課へ TEL557 0501	
17 金	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>消費者生活相談室</p> <p>相談日は毎週火・金曜日です</p> <p>問合せ 産業振興課 TEL557 7633</p> </div>	両親学級 (2日目) 午後1:00～1:20
18 土		
19 日		準夜 福生市保健センター TEL552 0099 歯科 羽村市 中野歯科医院 TEL554 7053
20 月		
21 火	身近な年金・労働相談 午後1:30～3:00 福祉会館 ▶ 予約(4名)は13日(月)～17日(金) 午前9:00～社協へ TEL557 0159	健康・育児・栄養相談 午前9:30～11:00
22 水		両親学級 (3日目) 午前10:00～10:10 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
23 木	勤労感謝の日 町民ハイキング 午前9:00 西武線玉川上水駅出発 雨天中止	休日 新井クリニック TEL557 0018 準夜 丸野医院 TEL556 5280 歯科 羽村市 野崎歯科クリニック TEL555 3316
24 金		3歳児健診 (H15年10月生) 午後1:00～1:45
25 土	自然観察会 午前9:00～ 六道山公園展望塔前集合	
26 日		準夜 福生市保健センター TEL552 0099 歯科 羽村市 本田歯科医院 TEL554 5902
27 月	心の相談 午後1:30～3:10 福祉会館 ▶ 予約(3名)は20日(月)～24日(金) 午前9:00～社協へ TEL557 0159	
28 火	身近な法律相談 午前9:30～11:10 福祉会館 ▶ 予約(6名)は20日(月)～24日(金) 午前9:00～社協へ TEL557 0159 福祉よろず相談 午後1:30～3:30 福祉会館	健康・育児・栄養相談 午前9:30～11:00 歯科健診 2歳児 (H16年10月生) 2歳6カ月児 (H16年4月生) 午後1:00～1:45
29 水		ポリオ H18年4月生～6月生 午後1:00～2:20
30 木		両親学級 (4日目) 午後1:00～1:20
12月1日	1日(金)... テニスコート1月分予約抽選会 午後7:30 スカイホール2階 TEL557 7071 3日(日)... 日米親善地域交流合同演奏会 午後2:00～ スカイホール大ホール	2日(土)... 両親学級 (5日目) 午前9:30～9:50 3日(日)... 準夜 羽村市平日夜間急患センター TEL555 9999 歯科 殿ヶ谷歯科医院 TEL556 5667
3 日		

紹介します！

MY INTRODUCTION

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 TEL557-7497

● 町からの紹介 ●

● 村山 功さんからの紹介 ●



姉妹都市交流



最近のワンショット

モーガンヒル市で「キルト展」

9月末、姉妹都市のモーガンヒル市で、「キルト展」が開催され、大変な盛り上がりを見せていたそうです。

町からも、町内で活躍されている方々のご協力を頂き、5点の作品を出展することができました。

12月3日に行われる日米親善地域交流合同演奏会の会場でも、このキルト展の様子を紹介いたします。ぜひ、ご覧ください。

おもしろい形の雲

先日、朝早くビューパークを散歩中、偶然この雲に遭遇しました。急いで自宅にカメラを取りに戻り、撮影しました。久しぶりに心が弾み、ドキドキした瞬間でした。

この日は、日本海を台風が北上しており、町の上空に「レンズ状の高積雲」が現れたようです。とても素晴らしい情景でした。

私のお気に入りの写真が一枚増えました。

渡米日記 (最終回)

人情

町長コラム

モーガンヒルという市名は、市の西側に位置するエルトロという丘があり、市のマークもこの丘をイメージしたものですから、丘の名前に思えますが、人名が起源です。

私がこの市をイメージするとしたら、アンズ農場やイチゴ畑などありますが、山間に作られた「かんがい施設」です。

この地の乾期は半年も続きますので、広大なカリフォルニアの大地が開かれたのには、ひとえにこの配水設備の完成にあると思います。

訪米した我々一行は、モーガンヒルの人々に温かく限らない歓待を受け、この地で人の心に流れている人情というものを考えさせられました。

市民の皆さんの思いやりを感じ、経済至上主義の時代に人をもてなす心を置き去りにしてきた日本人を、私は強く自覚しました。

私はテレビも洗濯機もない時代に生まれましたが、忙しい面倒くさいが優先する社会ではありませんでした。

そのころは、心から人をもてなす日本人の気質がありました。

この町を訪れて一番強く残った印象です。



市長とホストファミリーのMs.レイコ・ポスト

瑞穂町長 石塚幸右衛門