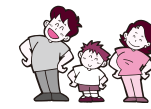


日程		行事・イベント・相談（相談の時間は受付時間）		けんこう 場所の指定がない場合は保健センター（時間は受付時間）	
1	金			両親学級（1日目） 午後1:00～1:20	
2	土				
3	日	リサイクルプラザ第一日曜日の粗大ごみ受け入れ日 午前9:00～午後4:30 ☎557-7612（当日電話予約）		準夜 羽村市平日夜間急患センター ☎555-9999 歯科 羽村市 くさか歯科 ☎555-7793	
4	月				
5	火			健康・育児・栄養相談 午前9:30～11:00	
6	水	教育委員会定例会 午前9:00～ スカイホール会議室 問合せ 学校教育課 ☎557-6682			
7	木	消費者生活相談室  相談日は毎週火・金曜日です 問合せ 産業振興課 ☎557-7633			
8	金			両親学級（2日目） 午後1:00～1:20	
9	土				
10	日			準夜 福生市保健センター ☎552-0099 歯科 羽村市 高田歯科医院 ☎555-5903	
11	月	建国記念の日		休日・準夜 高水医院 ☎557-0028 歯科 羽村市 つしま歯科医院 ☎579-1800	
12	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 H19年10月生 午後1:00～1:45	
13	水	住民課・税務課の一部窓口 毎週木曜日は午後8時まで 2月は7日・14日・21日・28日です 問合せ ▶住民課 ☎557-7548 ▶税務課 ☎557-7519		両親学級（3日目） 午前 10:00～10:10	
14	木			医療機関案内 24時間受け付けます  東京消防庁多摩災害救急情報センター ☎ 521-2323 東京都保健医療情報センター ☎ 03-5272-0303	
15	金				
16	土				
17	日				
18	月	心の相談 午後1:30～3:10 福祉会館 ▶予約(3名)は12日(火)～15日(金)午前9:00～社協へ ☎557-0159		健康・育児・栄養相談 午前9:30～11:00 両親学級（4日目） 午後1:00～1:20	
19	火	議会活性化特別委員会 午前 10:00～ 問合せ 議会事務局 ☎ 557-7693		1歳6カ月児健診 H18年7月生 午後1:00～1:45	
20	水			3歳児健診 H17年1月生 午後1:00～1:45	
21	木	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20日(水)午前8:30～総務課へ ☎557-0501		準夜 福生市保健センター ☎552-0099 歯科 羽村市 野崎歯科クリニック ☎ 555-3316	
22	金				
23	土				
24	日				
25	月			健康・育児・栄養相談 午前9:30～11:00 歯科健診 2歳児(H18年1月生)2歳6カ月児(H17年7月生) 午後1:00～1:45	
26	火	身近な法律相談 午前9:30～11:10 福祉会館 ▶予約(6名)は18日(月)～22日(金)午前9:00～社協へ ☎557-0159 福祉よろず相談 午後1:30～3:30 福祉会館		巡回健康・育児相談 午後1:30～3:00 元狹山コミュニティセンター	
27	水			はじめての離乳食講演会＜予約制＞ H19年9月生～10月生 午前 10:00～10:10	
28	木			BCG接種 H19年10月生～11月生 午前 10:00～11:30	
29	金			1日(土)…両親学級（5日目） 午前9:30～9:50 2日(日)… 準夜 羽村市平日夜間急患センター ☎555-9999 歯科 羽村市 羽中歯科クリニック ☎554-2202 3日(月)… 歯科健診 3歳6カ月児(H16年7月生～8月生)4歳児(H16年1月生～2月生) 午後1:00～1:45	
3月1日	3日	2日(日)…みずほエコパークフリーマーケット 午前9:00～午後2:00 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（当日電話予約）			
		3日(月)…テニスコート3月分予約抽選会 午後7:30 スカイホール2階 ☎557-7071			



「市民公開講座」
「腰痛を探る」—最新治療—

日 時	2 月 23 日(土) 午後 2 時～ 4 時
場 所	羽村市コミュニティセンター 3 F
主 催	西多摩三師会（医師会、歯科医師会、薬剤師会）
定 員	180 名（先着順）
費 用	無料
講 師	高田 明和先生（帝京大学医学部整形外科教授）
申込み	不要です。直接お越しください。
問合せ	西多摩薬剤師会 ☎0428(21)4551

巡回健康・育児相談

日 時	2月27日(水) 午後1時30分～3時
場 所	元狹山コミュニティセンター
内 容	血圧測定、乳幼児の身体計測など。健康 や育児についての相談もお受けします。
申込み	不要です。時間内に直接お越しください。

〈ちょこつと事業紹介〉



去年、はしかや百日せきが流行して、とても心配だったわ。
今年は、大丈夫かしら。



はしか(麻しん)などの感染症を予防するためには、
予防接種をきちんと受けておくことがとても大切よ。
母子健康手帳を見て、受け忘れが無いか確認してみ
るといいわね。

「カロリーゼロ」は本当に0 kcal？

最近「カロリーゼロ」「ノンカロリー」などの表示を目にする機会が増えました。

これらの表示には国が決めた基準があり、これによると、「ゼロ」「ノン」と表示できるのは、食品100g（飲料などの液状の食品では100ml）当たり5kcal未満ですから、500mlの飲料では25kcal未満になります。

このほかに、「カロリーオフ」「低カロリー」という表示もありますが、こちらは食品100gあたり40kcal未満（液状の食品は100ml当たり20kcal未満）で表示可能です。500mlの飲料では100kcal未満ということになり、これは牛乳ならコップ1杯、おにぎりなら約半分と同じくらいのカロリーです。

このほかよく見掛けるものに「砂糖不使用」がありますが、これはカロリーとは関係なく砂糖以外の糖分を使っているという意味ですので、むしろ歯予防の上での参考としてください。

イメージに流されるのではなく、表示の意味を正しく理解して健康を守りたいものです。



保健師からの
ちよつと耳寄りな話

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 ☎557-7497

町からの紹介



北狭山谷

都立野山北・六道山公園の北側（高根地区）にある北狭山の谷（高根田んぼとも言われていた）が、このたびきれいに整備されましたので、ご紹介します。

ここには、木製のベンチが設置され、小川が流れていて、途中に5つの池があります。遊歩道も整備され、自然の中、気持ちよく散策することが出来ます。

自然豊かな北狭山谷を一度訪れてみてはいかがでしょう。

問合せ 建設課

☎557-7659

下元 章弘さんからの紹介



ユズについて

昨年は、たくさんユズが実りました。今回はハナユズを紹介します。

ハナユズは、温帯に適し、暑熱や乾燥に弱い常緑低木です。花が良い香りであることから、ハナユズと呼ばれています。

私は、毎年ユズ茶を作っています。作り方など、興味がある方はお問い合わせください。

問合せ 下元

☎556-4267

ミンダナオ

昨年のオイスカ植林事業は、フィリピンのミンダナオ島でした。この島の

北部デイボログ市の山地にはオイスカから池田広志さん（福岡県出身）が、30数年前より住みついて民生安定のための各種事業を展開されております。

空港へ着いたわれわれを池田さんと、若い女性市長エヴェリン・ウイ氏一行が迎え入れてくれました。

Welcome Mizuho・Tokyoの横断幕と日の丸に感激したわれわれが聞いた話では、当地は今でもイスラム・テロを心配する日本外務省の「渡航延期勧告地域」に入っており、日本人団体の訪問は10数年振りという二重の驚きでした。しかし、市長も参加された大勢の小・中学生との植林事業は、全ての日程を無事消化できました。

島南部に位置する最大のダバオ市は、戦前は2万人を超える日本人が住み、東南アジア最大の日本人町でした。この市は日本人が開いたと言っても過言ではありません。現在でも日本の紙幣が丈夫で有名なのは、この地のアバカ（マニラ麻）が織り込まれているからです。

このように遠い国と、われわれは常につながって生きています。それを忘れないことが、世界平和につながるのだと信じています。



エヴェリン・ウイ市長と植林

瑞穂町長 石塚幸彦氏

町長
つらム