11月 広報カレンダー 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
※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		
2 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　℡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　うすい歯科医院　℡579―1199
3 月	2日㈪…みずほエコパークフリーマーケット （雨天中止）　午前9:00～午後2:00　℡557―5364	休日・準夜　みずほクリニック　℡568―0300 歯科　羽村市　羽村歯科医院　℡570―4618
4 火		健康・育児・栄養相談　午前9:30～11:00
5 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	お誕生教室　H19年9月生～10月生　午前9:30～9:50
6 木		
7 金		両親学級（1日目）午後1:00～1:20
8 土		
9 日	元狭山コミュニティセンターふれあいまつり 午前10:30～午後4:00　（4ページ参照）	準夜　福生市保健センター　℡552―0099 歯科　羽村市　沖倉歯科　℡555―4331
10 月		歯科健診　3歳6カ月児（H17年3月生～4月生）　4歳児（H16年9月生～10月生）　午後1:00～1:45
11 火	福祉よろず相談　午後1:30～3:30　福祉会館	健康・育児・栄養・歯科相談　午前9:30～11:00 乳児健診　H20年7月生　午後1:00～1:45
12 水	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	ポリオ　H20年1月生～3月生　午後1:00～2:20
13 木		両親学級（2日目）　午後1:00～1:20
14 金		
15 土	産業まつり　午前10:30～午後4:00（2・3ページ参照）	
16 日	産業まつり　午前10:00～午後4:00	準夜　福生市保健センター　℡552―0099 歯科　羽村市　つしま歯科医院　℡579―1800
17 月	心の相談　午後1:30～4:00　福祉会館 ▶予約(3名)は10日㈪～14日㈮午前9:00～社協へ　℡557－0159	
18 火	身近な年金・労働相談　午後1:30～3:30　福祉会館 ▶予約(4名)は10日㈪～14日㈮午前9:00～社協へ　℡557－0159	健康・育児・栄養相談　午前9:30～11:00
19 水		両親学級（3日目）　午前10:00～10:10 1歳6カ月児健診　H19年4月生　午後1:00～1:45
20 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19日㈬午前8:30～総務課へ　℡557－0501	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
21 金	献血（22ページ参照）	
22 土		
23 日	勤労感謝の日 町民ハイキング（17ページ参照）	休日　丸野医院　℡556―5280 準夜　福生市保健センター　℡552―0099 歯科　羽村市　中野歯科医院　℡554―7053
24 月		休日・準夜　高沢病院　℡556―2311 歯科　羽村市　野崎歯科クリニック　℡555―3316
25 火	身近な法律相談　午前9:30～11:30　福祉会館 ▶予約(6名)は17日㈪～21日㈮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	健康・育児・栄養相談　午前9:30～11:00 歯科健診　2歳児（H18年10月生）　2歳6カ月児（H18年4月生）　午後1:00～1:45
26 水	住民課・税務課の一部窓口 毎週木曜日は午後8時まで 11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	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 ポリオ　H20年4月～6月生　午後1:00～2:20
27 木		両親学級（4日目）　午後1:00～1:20
28 金		3歳児健診　H17年10月生　午後1:00～1:45
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　羽中歯科クリニック　℡554―2202
12月1日～3日	1日㈪…教育委員会定例会　午前10:00～　スカイホール会議室 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　℡557―7071	2日㈫…健康・育児・栄養相談　午前9:30～11:00 3日㈬…妊婦歯科健診（予約制）　午後1:00～1:10

みんなのけんこう

保健センター　石畑1970　℡557―5072

献血にご協力ください

日　時　11月21日㈮
　　午前10時～正午、午後1時15分～3時30分
場　所　町民会館前

若年メタボ教室　受付中

日　時　12月12日㈮ 午後1時～4時30分
場　所　保健センター
内　容　医師による講話、運動実習、保健師・栄養士による個別相談
対　象
①町内在住の年度末（平成21年3月31日）現在20歳から39歳までの方
②健康診査等の結果、腹囲が基準値（男性85cm、女性90cm）以上の方、またはＢＭＩ（体格指数：体重（kg）÷身長（m）÷身長（m））が25以上の方
※①、②の項目両方に当てはまる方。ただし、高血圧・脂質異常症（高脂血症）・糖尿病で治療中の方は除きます。
定　員　16名（先着順）
申込み　電話で保健センターへ

健康手帳の配布

特定健康診査を受診された40歳以上の方で、健康手帳を希望される方は保健センターまでご連絡ください。

健康手帳は、各種健診（検診）結果・血圧・体重・医療等の記入ができる手帳です。記録をすることにより、ご自身の身体を知ることにもつながりますので、ぜひご活用ください。

骨粗しょう症予防・改善教室

日　程　平成21年1月26日㈪
時　間　▶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　①骨粗しょう症の予防に関する講話
　　②運動実習
　　③超音波による骨密度測定・個別相談
　　④骨粗しょう症予防の栄養小集団指導
対　象　町内在住の年度末（平成21年3月31日）現在20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19年度に受講された方は除きます）
定　員　午前・午後の部各20名（先着順）
申込み　11月5日㈬から電話で保健センターへ
※午前の部のみ託児を行いますので、予約の際にご相談ください。

麻しんおよび風しん予防接種

今年から、麻しんおよび風しん予防接種に、第3期（対象者：中学1年生）と第4期（対象者：高校3年生相当の方）が追加されました（5年間の時限措置）。

通知や「広報みずほ」等でお知らせしておりますが、まだ接種率が低い状況となっております。

麻しん（はしか）・風しんの感染や流行を防ぐために、早めに接種を受けましょう。

保健師からのちょっと耳寄りな話

インフルエンザを寄せつけないために

晩秋になり、空気も乾燥する季節がやってきました。お肌に大敵、風邪も引きやすくなる季節ですね。そこで今年こそインフルエンザにかからないように今から準備してみてはいかがでしょうか。

風邪とインフルエンザは大きく異なります。インフルエンザは風邪より感染力が強く、短期間で人から人へうつる危険があります。症状も高熱、頭痛、関節痛など全身に現れ、場合によっては重症化し、死に至ることもあります。そのため、できるだけ早い時期から次のような予防対策が必要です。

①ウイルスを持ち込まないために帰宅後の手洗い、うがい、人込みを避ける、外出時はマスクをする。

②抵抗力を付けるために規則正しい生活とバランスのいい食事、適度な運動をする。

③予防接種を受ける。

なお、65歳以上の方は、来年の1月末までインフルエンザの予防接種が自己負担額2200円（半額助成）で受けられますので、ぜひご利用ください。