9月 広報カレンダー CALENDAR

● September
● 長　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 月		歯科健診　3歳6カ月児（H17年1月生・2月生）　4歳児（H16年7月生・8月生）　午後1:00～1:45
2 火	教育委員会定例会　午後1:30～　スカイホール会議室 問合せ　学校教育課　☎557―6682	健康・育児・栄養相談　午前9:30～11:00
3 水	町議会第３回定例会　本会議 ※議会日程については、議会事務局へ　☎557―7693	お誕生教室　H19年7月生・8月生　午前9:30～9:50 妊婦歯科健診〈予約制〉　午後1:00～1:10
4 木	町議会第３回定例会　本会議	
5 金	町議会第３回定例会　本会議	
6 土	総合体育大会開会式　午後7:00～　スカイホール小ホール	両親学級5日目　午前9:30～9:50
7 日	防災訓練　午前9:00～　町内全域 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　箱根ケ崎歯科医院　☎556―1118
8 月	町議会第３回定例会　総務常任委員会	
9 火	町議会第３回定例会　産業建設常任委員会 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5月生　午後1:00～1:45
10 水	町議会第３回定例会　厚生文教常任委員会	
11 木	みずほエコパークフリーマーケット　午前9:00～午後2:00　☎557―5364	
12 金	町議会第３回定例会　本会議	
13 土	敬老会　スカイホール 午前の部　午前10:30～、午後の部　午後2:00～	
14 日		準夜　福生市保健センター　☎552―0099 歯科　みずほ歯科医院　☎556―1182
15 月		休日　高沢病院　☎556―2311 準夜　丸野医院　☎556―5280 歯科　山岸歯科医院　☎557―7567
16 火	町議会第３回定例会　決算特別委員会 身近な年金・労働相談　午後1:30～3:00　福祉会館 ▶予約(4名)は8日㈪～12日㈮午前9:00～社協へ　☎557－0159	健康・育児・栄養相談　午前9:30～11:00
17 水	町議会第３回定例会　決算特別委員会	1歳6カ月児健診　H19年2月生　午後1:00～1:45
18 木	町議会第３回定例会　決算特別委員会 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17日㈭午前8:30～総務課へ　☎557－0501	
19 金	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	
20 土		
21 日		準夜　福生市保健センター　☎552―0099 歯科　殿ケ谷歯科医院　☎556―5667
22 月	町議会第３回定例会　議会運営委員会 心の相談　午後1:30～3:10　福祉会館 ▶予約(3名)は16日㈫～19日㈮午前9:00～社協へ　☎557－0159	
23 火		休日・準夜　石畑診療所　☎557―0072 歯科　青松歯科医院　☎556―4180
24 水		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
25 木	町議会第３回定例会　本会議	
26 金	住民課・税務課の一部窓口 毎週木曜日は午後8時まで 9月は 4日・11日・18日・25日です 問合せ　▶住民課　☎557―7548 ▶税務課　☎557―7519	３歳児健診　H17年8月生　午後1:00～1:45
27 土		
28 日		準夜　福生市保健センター　☎552―0099 歯科　羽村市　渡邊歯科医院　☎570―1688
29 月		
30 火	身近な法律相談　午前9:30～11:10　福祉会館 ▶予約(6名)は22日㈪～26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8月生）　2歳6カ月児（H18年2月生）　午後1:00～1:45
10月1日～3日	1日㈬…教育委員会定例会　午後3:30～　スカイホール会議室 テニスコート11月分予約抽選会 午後7:30　スカイホール2階　☎557－7071	

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

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　程　10月29日㈬～31日㈮、11月4日㈫～28日㈮
12月1日㈪～15日㈪
（土・日曜日、祝日は除きます）
※日にちによっては、定員に達している場合もあります。
検診時間　午前8時30分から（受付は8時25分までに済ませてください）
検診場所　福生病院
対　象　町内在住の年度末（平成21年3月31日）現在40歳以上の女性で、前年度（平成19年4月～平成20年3月まで）町の検診を受診していない方
定　員　300名（先着順）
費　用　40歳代の方　1,600円、50歳以上の方　1,500円
申込み　電話で保健センターへ

胃がん検診

受付中

日時・場所（検診時間は午前中）
▶11月21日㈮…元狭山コミュニティセンター
▶11月27日㈭…保健センター
※日にちによっては、定員に達している場合もあります。
内　容　胃部レントゲン撮影
対　象　町内在住の年度末（平成21年3月31日）現在40歳以上の方
定　員　各50名（先着順）
申込み　電話で保健センターへ

巡回健康・育児相談

日　時　9月24日㈬ 午後1時30分～3時
場　所　武蔵野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。時間内に直接会場へお越しください。

〈ちょこっと事業紹介〉

肝炎ウイルス検診を受けたいのですが、どうしたらいいですか。

年度末（平成21年3月31日）現在39歳以下の方は、保健センターに電話でお申し込みください。
40歳以上の方は、10月31日まで町の医療機関で受診できますので、健康保険証を持って行ってください。
ただし、今までに肝炎の検査をしたことがある方、会社等受診機会がある方は受診できません。
費用は無料です。

保健師からのちょっと耳寄りな話

朝ごはんをしっかり食べていますか？

毎朝きちんと朝ごはんを食べていますか。ついつい朝寝坊したり、食欲がなかったりと朝ごはんを食べずに出掛けていませんか。朝ごはん抜きの生活は肥満や栄養不足、生活習慣病の原因にもなります。

朝ごはんは一日を元気にスタートさせるエネルギー源です。朝ごはんのパワーは体のリズムを整え、体温を上げ、脳にエネルギーを補給します。朝ごはんのパワーがないと午前中は頭がボーっとして勉強にも仕事にも集中できず、午前中から眠くなり、能率が上がりません。

朝から元気に一日をスタートさせるためにも、朝ごはんをしっかり食べて体にエネルギーをいきわたらせてから出掛けましょう。朝は誰でも忙しいものですが、家族みんなで朝食をとることを習慣にしましょう。

さまざまな食べ物がよりおいしくなる季節です。食欲の秋をまずは朝ごはんで感じ、元気に学校や会社へ出掛けてみてはいかがですか。