

日程	行事・イベント・相談（相談の時間は受付時間）
1 木	元旦 六道山公園で初日の出を！ 午前6:00展望台開放 新年歩こう会 午前10:00出発 役場～六道山公園往復
2 金	
3 土	
4 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）
5 月	
6 火	
7 水	教育委員会定例会 午後3:30～ スカイホール会議室 問合せ 学校教育課 ☎557-6682
8 木	
9 金	
10 土	
11 日	成人式 午前10:00～正午 スカイホール大ホール 消防団出初式 午後1:30～ 町営第2グラウンド
12 月	成人の日
13 火	福祉よろず相談 午後1:30～3:30 福祉会館
14 水	
15 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14日(水)午前8:30～総務課へ ☎557-0501
16 金	
17 土	
18 日	暮らしを支えてきた道具展 -「食」を支えてきた道具-（～3月15日(日)まで） 午前9:00～午後5:00 郷土資料館（18 ページ参照）
19 月	心の相談 午後1:30～4:00 福祉会館 ▶予約(3名)は13日(火)～16日(金)午前9:00～社協へ ☎557-0159
20 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13日(火)～16日(金)午前9:00～社協へ ☎557-0159
21 水	
22 木	
23 金	
24 土	
25 日	駅伝競走大会 午前10:00一斉スタート 役場前～町内 ※交通規制あり（5ページ参照） 郷土歴史講演会 午後2:00～4:00 福祉会館 瑞鳳（18 ページ参照）
26 月	
27 火	身近な法律相談 午前9:30～11:10 福祉会館 ▶予約(6名)は19日(月)～23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
28 水	
29 木	
30 金	
31 土	
2月1日	
3日	

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	
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）
休日 準夜 歯科	みずほクリニック ☎568-0300 羽村市平日夜間急患センター ☎555-9999 羽村市 羽中歯科クリニック ☎554-2202
休日 準夜 歯科	新井クリニック ☎557-0018 福生市 渡辺医院 ☎553-0815 羽村市 羽村歯科医院 ☎570-4618
休日 準夜 歯科	高沢病院 ☎556-2311 福生市 大聖病院 ☎551-1311 羽村市 福留歯科医院 ☎555-7064
準夜 歯科	羽村市平日夜間急患センター ☎555-9999 羽村市 皆川歯科クリニック ☎555-8219
歯科健診	3歳6カ月児（H17年5月生～6月生） 4歳児（H16年11月生～12月生） 午後1:00～1:45
健康・育児・栄養相談	午前9:30～11:00
お誕生教室	（H19年11月生～12月生） 午前9:30～9:50
	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
準夜 歯科	福生市保健センター ☎552-0099 羽村市 森谷歯科医院 ☎555-9872
休日 準夜 歯科	丸野医院 ☎556-5280 高沢病院 ☎556-2311 羽村市 平三歯科医院 ☎554-0066
健康・育児・栄養・歯科相談	午前9:30～11:00 乳児健診 H20年9月生 午後1:00～1:45
巡回健康・育児相談	午後1:30～3:00 長岡南会館
	母と子の健康相談（小児救急相談等） 相談日時 月～金曜日（午後5時～10時） 土・日曜日、祝日、年末年始（午前9時～午後5時） ☎03（5285）8898または#8000
準夜 歯科	福生市保健センター ☎552-0099 羽村市 本田歯科医院 ☎554-5902
健康・育児・栄養相談	午前9:30～11:00
1歳6カ月児健診	H19年6月生 午後1:00～1:45
3歳児健診	H17年12月生 午後1:00～1:45
準夜 歯科	福生市保健センター ☎552-0099 羽村市 ますだ歯科医院 ☎551-8686
健康・育児・栄養相談	午前9:30～11:00 歯科健診 2歳児（H18年12月生） 2歳6カ月児（H18年6月生） 午後1:00～1:45 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
	東京都こども医療ガイド http://www.guide.metro.tokyo.jp/
1日(日)… 準夜 歯科	羽村市平日夜間急患センター ☎555-9999 羽村市 羽村歯科医院 ☎570-4618
3日(火)…	健康・育児・栄養相談 午前9:30～11:00

みんなのけんこう

保健センター 石畑1970 ☎557-5072

高齢者のインフルエンザ予防接種

高齢者でインフルエンザ予防接種を希望する方に、費用の一部を町が負担します。

期間 1月31日(土)まで

場所 指定医療機関

医療機関	所在地	電話
新井クリニック	長岡1-51-2	557-0018
石畑診療所	石畑207	557-0072
栗原医院	箱根ヶ崎61	557-0100
高沢病院	二本木722-1	556-2311
高水医院	箱根ヶ崎282	557-0028
丸野医院	長岡1-14-9	556-5280
みずほクリニック	長岡長谷部31-1	568-0300

※上記以外の西多摩地域にある医療機関で受けられる場合がありますので、ご希望の際は保健センターまでお問い合わせください。

対象 町内在住で次のいずれかに該当する方

▶接種日現在 65歳以上の方

▶60歳以上 65歳未満で、心臓、腎臓、呼吸器機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能障害で、身体障害者手帳1級相当の障がい有する方

回数 1回

費用 2,200円（自己負担分）

※生活保護受給者の方は、全額免除になります。接種の際は、生活保護受給証明書を持参してください。

持ち物 健康保険証

巡回健康・育児相談

日程・場所

▶1月14日(水)…長岡南会館

▶1月28日(水)…武蔵野コミュニティセンター

時間 午後1時30分～3時

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〉

私は75歳なんだけど、高齢者のインフルエンザ予防接種は、まだ受けられるのかね。

高齢者のインフルエンザ予防接種は1月31日(土)まで行っています。
町内の医療機関に直接行っていただければ、自己負担金2,200円で接種できます。西多摩地域の医療機関でも接種可能な場合がありますので、ご希望がある場合は保健センターへお問い合わせください。

子どものころに肥満だった人の7割以上は肥満のまま

「ではダイエットを」と思いますが、成長期の子どもに安易な食事制限をすると、心身の成長を阻むこともあるため注意が必要です。体重を「減らす」のではなく、「増え方をセーブする」のが正解です。そのために、次のことを心掛けましょう。

①3度の食事とおやつの見直し

②体を動かし、しっかり遊ぶ

③早寝早起き

④大人の時間に付き合わない

また、母親が肥満の場合で6割、父親が肥満の場合で4割、両親が肥満の場合で8割の子どもが肥満という調査結果もあるので、家族で生活習慣を見直してみることが大切です。

年の初めです。寒さに負けず外で体を動かし、家族でメタボリックシンドロームを予防してみませんか。

保健師からのちょこっと耳寄りな話

23

広報みずほ 平成21年1月号

広報みずほ 平成21年1月号

22

紹介します！

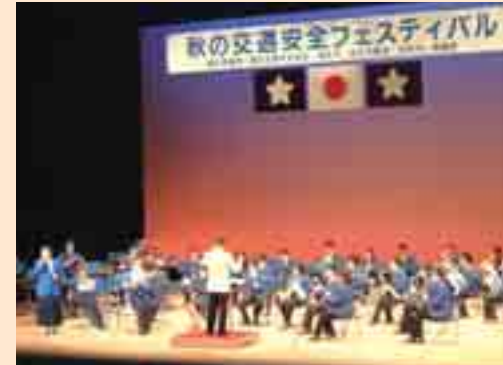
MY INTRODUCTION

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 ●



福生交通安全協会吹奏楽部員募集

福生交通安全協会では、地域の皆さんに音楽を通じて交通安全意識を高めていただくことを目的に、吹奏楽演奏活動を行っています。

このたび、吹奏楽部員の募集をしますので、ご応募ください。

対象 福生警察署の管轄内の中学校・高校に通学する学生、または在住の中学生・高校生

指導者 牟田久壽さん
(元警視庁音楽隊長)

申込み 福生交通安全協会
☎552-0677

● 旭寿会からの紹介 ●



戦争の記憶

石畑の旭寿会で、戦争を体験した方々の生の声を記録した「戦争の記憶」(A4判、20ページ)を作りました。

この冊子は、実際に戦争を体験した寿会の会員10名の声をテープに吹き込み、それを文章としてまとめたものです。

この「戦争の記憶」を通し、悲惨な戦争を風化させることなく、後世に残していくために引き継いでいってほしいと願っています。

図書館で見られますので、ぜひご覧ください。

瑞穂町青少年国際派遣事業①

ホームステイ体験から学んだこと

青少年国際派遣事業で、昨年8月2日から12日まで、姉妹都市のモーガンヒル市へ行き、全日程をホームステイして過ごしました。

渡米してすぐにはホストファミリーとはうまく話をするできませんでした。しかし、紙風船や折り紙などを一緒にしていくうちに、言葉が通じなくても身振り手振りで言いたいことや気持ちが相手に伝わるのが分かりました。そのことが自分自身の喜びになり自信にもなりました。

今回の派遣研修の目的でもある、コミュニケーション能力を高めることにもつながっている気がしました。

今月号から数回に分けて、海外への派遣事業に参加した方の感想をご紹介します。

モーガンヒル市の方々は、皆さん楽しんでボランティア活動をしていました。このような行動ができる根底には何があるのだろうと考えました。

開拓時代には、皆で助け合わなければ生活ができない状況であったことが背景にあり、今日まで受け継がれてきているのだと思いました。



坂部 早希

▲ I T企業を見学(左から2人目が私)