

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	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	
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）	休日 みずほクリニック ☎568—0300 丸野医院 ☎556—5280 準夜 羽村市 羽村歯科医院 ☎570—4618 歯科
4	月	みどりの日	休日 高沢病院 ☎556—2311 準夜 福生市保健センター ☎552—0099 歯科 福生市 梅田歯科医院 ☎553—5161
5	火	こどもの日	休日 丸野医院 ☎556—5280 準夜 福生市保健センター ☎552—0099 歯科 福生市 河野歯科医院 ☎553—2829
6	水	振替休日	休日・準夜 新井クリニック ☎557—0018 歯科 福生市 今里歯科医院 ☎551—0440
7	木		
8	金	町議会第1回臨時会 本会議 午前9:00～ 議会日程については議会事務局へ ☎557—7693	両親学級（1日目） 午後1:00～1:20
9	土		
10	日	残堀川ふれあいイベント・ふれあいウオーキング （差し込みチラシ参照）	準夜 福生市保健センター ☎552—0099 歯科 福生市 松永歯科医院 ☎552—7122
11	月		歯科健診 3歳6カ月児（H17年9月生・10月生） 4歳児（H17年3月生・4月生） 午後1:00～1:45
12	火	福祉よろず相談 午前9:30～11:30 福祉会館 ※指定日時以外にも随時相談を行います。	健康・育児・栄養・歯科相談 午前9:30～11:00 乳児健診 H21年1月生 午後1:00～1:45
13	水	消費者生活相談室窓口 相談日は毎週火・金曜日です 問合せ 産業振興課 ☎557—7633	お誕生教室 H20年3月生・4月生 午前9:30～9:50
14	木		両親学級（2日目） 午後1:00～1:20
15	金		
16	土		
17	日	第6回 武蔵野コミュニティセンターふれあい祭り 午前10:00～午後3:50 ☎570—0555（5ページ参照）	準夜 福生市保健センター ☎552—0099 歯科 福生市 吉野歯科医院 ☎551—3050
18	月	心の相談 午後1:30～4:00 福祉会館 ▶予約（3名）は11日（月）～15日（金）午前9:00～社協へ ☎557—0159	ポリオ H20年7月生～9月生 午後1:00～2:20
19	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11日（月）～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
20	水		両親学級（3日目） 午前10:00～10:10 1歳6カ月児健診 H19年10月生 午後1:00～1:45
21	木	税務相談 午前9:30～11:30 町民会館1階会議室 人権・行政・＊法律相談 午前9:30～11:30 町民会館1階会議室 ＊予約（8名）は20日（水）午前8:30～総務課へ ☎557—0501	
22	金		3歳児健診 H18年4月生 午後1:00～1:45
23	土		
24	日		準夜 福生市保健センター ☎552—0099 歯科 福生市 みさわ歯科クリニック ☎551—4744
25	月		両親学級（4日目） 午後1:00～1:20
26	火	身近な法律相談 午前9:30～11:30 福祉会館 ▶予約（6名）は18日（月）～22日（金）午前9:00～社協へ ☎557—0159 教育委員会定例会 午後2:00～ スカイホール会議室 問合せ 教育総務課 ☎557—6682	健康・育児・栄養相談 午前9:30～11:00 歯科健診 2歳児（H19年4月生） 2歳6カ月児（H18年10月生） 午後1:00～1:45
27	水	住民課・税務課の一部窓口 毎週木曜日は午後8時まで 5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	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
28	木		
29	金		
30	土		
31	日		準夜 羽村市平日夜間急患センター ☎555—9999 歯科 福生市 エビナ歯科 ☎551—8241
6月1日		3日（水）…町議会第2回定例会 本会議 午前9:00～	2日（火）…健康・育児・栄養・歯科相談 午前9:30～11:00 3日（水）…妊婦歯科健診〈予約制〉 午後1:00～1:10
3日			



日 程 7 月 13 日(月)

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

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 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 20 年度に受講された方は除きます)

定 員 午前・午後各 20 名 (先着順)

申込み 5 月 7 日(木)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に、平成 24 年度までの時限措置として、第 3 期と第 4 期が追加されました。対象者は次の通りです。

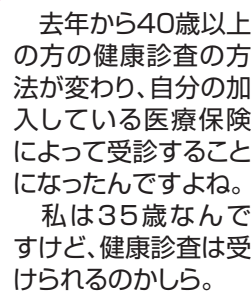
▶第 3 期…平成 8 年 4 月 2 日～
平成 9 年 4 月 1 日生まれ

▶第 4 期…平成 3 年 4 月 2 日～
平成 4 年 4 月 1 日生まれ

対象者には通知書を郵送しました。届かない方は保健センターへご連絡ください。

※今年度の健康診査の受診方法は、今月号の「広報みずほ」2・3ページをご覧ください。

〈ちょこつと事業紹介〉



16歳から39歳までの方の健康診査は、今までと同様に職場等で健康診査の受診機会がない方は、加入している医療保険に関係なく町の医療機関で受診できます。受診券は不要です。

また、大腸がん検診も、検診機会のない方は、加入している医療保険に関係なく町で実施する検診を受診できます。

詳しくは、今月号の「広報みずほ」2・3ページをご覧ください。

現在、日本の高血圧患者は推定3000万人以上といわれ、まさに国民病といっても過言ではありません。しかし、その原因が特定できるのは「二次性高血圧」といわれる高血圧で、全体のわずか1割以下です。残り9割以上は原因がよく分からない「本態性高血圧」で、主に遺伝（体質）と生活習慣が複雑に絡み合って血圧が高くなるといわれています。

瑞穂町でも平成20年5月分の国民健康保険加入者の疾病中分類受診率ランキングで1位となっているのが高血圧疾患です。これは東京都、多摩地区全体と比較しても高い受診率となっています。

高血圧がやっかいなのは、自覚症状に乏しいことです。健康診査等で「血圧が高い」と指摘を受けても生活に支障がないため放置しがちです。

最近注目されている「メタボリック・シンδροーム」の診断基準では軽度の血圧高値（最大血圧130mmHg以上、または、かつ最小血圧85mmHg以上）が示されています。

将来的に動脈硬化から脳・心臓・腎臓等の合併症を引き起こさないためにも年に1回の健康診査を受け、望ましい血圧の管理をしたいものですね。



沈黙の病気・高血圧



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 ●



特徴的な葉

植えてはいけないけし



不正大麻・けしを発見したら

大麻の不正栽培は、大麻取締法で禁止されています。また、栽培を目的に大麻の種子を所持したり、提供したりすることは、処罰の対象となります。

☎03(5320)4505

部薬務課麻薬対策係

問合せ 東京都福祉保健局健康安全

なることがあります。

また、きれいな花を咲かせること

から、園芸の目的で栽培や種を採つ

て他人に譲る等してしまうことがあ

りますが、これらの行為は、違法に

なるとあります。

また、きれいな花を咲かせること

から、園芸の目的で栽培や種を採つ

て他人に譲る等してしまうことがあ

りますが、これらの行為は、違法に

なるとあります。

また、きれいな花を咲かせること

から、園芸の目的で栽培や種を採つ

て他人に譲る等してしまうことがあ

りますが、これらの行為は、違法に

なるとあります。

また、きれいな花を咲かせること

から、園芸の目的で栽培や種を採つ

て他人に譲る等してしまうことがあ

りますが、これらの行為は、違法に

なるとあります。

また、きれいな花を咲かせること

から、園芸の目的で栽培や種を採つ

て他人に譲る等してしまうことがあ

りますが、これらの行為は、違法に

なるとあります。

また、きれいな花を咲かせること

から、園芸の目的で栽培や種を採つ

て他人に譲る等してしまうことがあ

りますが、これらの行為は、違法に

昔のままの青梅街道

青梅街道は、昭和初期から始まった道路整備の大事事で改修され、昔のままの道路幅が残っている箇所は、新宿から瑞穂町までの間では、ここ瑞穂町の延長85m程の横丁通りだけとなっています。

江戸から続く、由緒あるこの街道の歴史と、往来した人々に思いを寄せ、この度「昔のままの青梅街道」として、この道路の成り立ちを記した説明板の設置と、道路のカラー舗装化をしました。

問合せ 建設課

☎557-7640

平成20年度 瑞穂町国際化推進派遣事業

タイ王国視察の感想 ③

「まだ薄暗い早朝の街を黄衣の僧が素足で歩いてくる。人々は用意していたものを喜捨する。誰もが深々と祈りを捧げ、僧はそれを無表情に受け取る。寺院は参拝客にあふれ、自宅の庭の片隅にはほころがあり、街路樹にも供え物や飾り付けがなされ、精霊信仰が生活に染み込んで。一方で、市場ではスカーフを被った若い姉妹がムスリム用の肉を売っている。別に宗教の面で周囲から差別を受けているようにも見えない。同行したガイドはキリスト教徒だと言うから宗教に寛大な国柄なのだろうか…」

今回、印象深かった宗教の面から感じたことは、日本と似たような面が根本にあり、なおかつ私たちが忘れてしまった何かを大事に守っているように思えます。

また、産業面では、大分県を見本にした一村一品運動が活発に行われ、既に29,000点近くが製品化されています。今回サッパヤ郡でその一品、「パティック」の生産現場を見学しましたが、規模は小さいながらも誇りを持って働く人々はまぶしく見えました。



▲印象的だった祈りの姿

このような地域振興を推進する国に興味を深めないはずはなく、なおもっとこの国を知りたいとの思いを深くして帰途につきました。

志村 昇三