

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		
2火	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4日・18日・25日です 問合せ▶住民課 ☎557-7548 ▶税務課 ☎557-7519	健康・育児・栄養・歯科相談 午前9:30～11:00
3水		
4木		
5金		両親学級（1日目） 午後1:00～1:20
6土		
7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 おざわ歯科クリニック ☎579-1500
8月	福祉よろず相談 午前9:30～11:30 寿楽 ※指定日時以外にも随時相談を行います。 成年後見利用相談 午後1:30～3:30 寿楽 ▶予約（4名）は1日（月）～5日（金）午前9:00～社協へ ☎557-0159	
9火		健康・育児・栄養相談 午前9:30～11:00 乳児健診 H21年10月生 午後1:00～1:45
10水		
11木	建国記念の日	休日・準夜 石畑診療所 ☎557-0072 歯科 羽村市 加藤歯科クリニック ☎554-8887
12金		両親学級（2日目） 午後1:00～1:20
13土		
14日	消費者生活相談窓口 相談日は毎週火・金曜日です 問合せ 産業振興課 ☎557-7633	準夜 福生市保健センター ☎552-0099 歯科 羽村市 金子デンタルクリニック ☎554-1503
15月		
16火		健康・育児・栄養相談 午前9:30～11:00
17水		両親学級（3日目） 午前10:00～10:10 1歳6カ月児健診 H20年7月生 午後1:00～1:45
18木	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17日（水）午前8:30～総務課へ ☎557-0501	
19金		B C G接種 H21年10月～11月生 午前10:00～11:30
20土		
21日		準夜 福生市保健センター ☎552-0099 歯科 羽村市 くさか歯科 ☎555-7793
22月	身近な法律相談 午前9:30～11:30 寿楽 ▶予約（6名）は15日（月）～19日（金）午前9:00～社協へ ☎557-0159 心の相談 午後1:30～4:00 寿楽 ▶予約（3名）は15日（月）～19日（金）午前9:00～社協へ ☎557-0159	両親学級（4日目） 午後1:00～1:20
23火		健康・育児・栄養相談 午前9:30～11:00 歯科健診 2歳児（H20年1月生）2歳6カ月児（H19年7月生） 午後1:00～1:45
24水		巡回健康・育児相談 午後1:30～3:00 元狭山コミュニティセンター
25木	教育委員会定例会 午前9:00～ スカイホール会議室 問合せ 教育総務課 ☎557-6682	はじめての離乳食講習会＜予約制＞ H21年9月～10月生 午前10:00～10:10
26金		3歳児健診 H19年1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 高田歯科医院 ☎555-5903
3月1日～3日		1日（月）…歯科健診 3歳6カ月児（H18年7月～8月生）4歳児（H18年1月～2月生） 午後1:00～1:45 2日（火）…健康・育児・栄養・歯科相談 午前9:30～11:00 3日（水）…お誕生教室 H21年1月～2月生 午前9:30～9:50 妊婦歯科検診＜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



新型インフルエンザワクチン接種について

すべての方がワクチンを接種できるようになりました

詳しくは、保健センターへお問い合わせください。

助成事業のお知らせ

～優先接種対象者以外の方も対象になります～

対象 町内在住の生活保護受給世帯と市町村民税非課税世帯の方、中国残留邦人等で支援給付を受けている方

接種期間 3月31日（水）まで

助成額 ▶2回接種の方…6,150円（別々の医療機関で接種した方は7,200円）
▶1回接種の方…3,600円

持ち物 新型インフルエンザ予防接種済証、領収書等、申請者の振込口座の分かるもの（通帳など）

上記のほか

- ▶生活保護受給の方…生活保護受給証明書
- ▶市町村民税非課税世帯の方で平成21年1月1日に瑞穂町に住民登録がない方…世帯全員の「平成21年度非課税証明書」
- ▶中国残留邦人等で支援給付を受けている方…本人確認証

申請期限 4月9日（金）

子宮がん検診

受付中

日程 2月27日（土）まで
（医療機関の休診日は除きます）

場所・時間

- ▶高水医院（箱根ヶ崎282 ☎557-0028）
午前9時～正午、午後3時～6時
- ▶大聖病院（福生市福生871 ☎551-1311）
午前8時30分～正午、午後1時30分～4時30分

内容 細胞採取

対象 20歳以上（平成2年3月31日までに生まれた方）で、前年度（平成20年4月～平成21年3月）受診していない方

※昨年度受診したかどうか不明の場合は、保健センターへお問い合わせください。

費用 無料

申込み 次のいずれかの方法でお申し込みください。

- ▶直接保健センター窓口へ
- ▶2月19日（金）（必着）までに往復はがきの「往信用裏面」に郵便番号、住所、氏名、生年月日、子宮がん検診希望、「返信用表面」に郵便番号、住所、氏名を明記して次のところへ
〒190-1211 瑞穂町大字石畑1970番地
瑞穂町保健センター

※高水医院で受診した方は、検診結果の説明が医師からありますので、1カ月以内に医療機関に行ってください。

※要精密検査または再検査の方には、保険診療として精密検査をご案内しています。

花粉症の方は、呼吸のしづかさから「鼻呼吸」ではなく「口呼吸」に陥ってしまします。

人間は鼻と口で呼吸しますが、吸い込む空気にはさまざまな病原菌が含まれています。鼻呼吸は、その多くを鼻の粘膜に吸着し、体に入ってくることを予防します。しかし、口呼吸は吸い込んだ空気が直接のどに行き、のどの粘膜がさまざまな病原菌に侵されてしまいます。のどを直接攻撃するだけでなく、のどや口の中を乾燥させ、口の環境を荒らしてしまつのです。

口はだ液によって口の中の菌から歯を守り、粘膜を保護します。その大事なだ液が乾燥で減少すると風邪や、口臭、歯周病、虫歯などにかかりやすくなります。

鼻呼吸を身に付けるには、昼間意識して口を閉じ、鼻だけで呼吸するように心掛けてみましょう。枕を使わずにあおむけで寝たり、腹式呼吸をしたり、食事は両あごでかむなども効果があります。鼻呼吸はお手軽な健康法です。

顔のたるみも防止して、お口美人を目指してみはいかがでしょうか。



「鼻呼吸」でお口美人

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 ●



町ホームページに便利な機能を追加

町ホームページに、表示サイズ変更機能、画面カラー変更機能、音声読み上げ機能、平仮名やローマ字で振り仮名を振る機能を追加しました。ホームページ右上の「ナ」(赤丸)をクリックし、パソコンにダウンロードすれば、2回目からはすぐにご利用いただけます。

問合せ

秘書広報課

☎557-7497

※現在のところ「Internet Explorer8」には対応していません。

● 耕心館からの紹介 ●



シモバシラの氷柱

耕心館の庭に、シモバシラの氷柱ができました。
これは、シソ科の植物が地中から水分を吸い上げ、それが寒さで凍る現象で、氷花とも呼ばれています。
今年の12月下旬から見られるようになり、1月の寒い日に撮影しました。霜が下りる朝に見られるかもしれません。

これからは、ユキワリソウやフクジュソウなどが咲き始めますので、ぜひお出掛けください。

タベブイア

タイ王国へ派遣された町民の方々が帰国されました。友好都市を求めての2回目の訪問となりましたが、タイの人情風俗には日本人が既に忘れ去ったものが多いと感激を話されていました。

古くからの親日国であり、先の大戦の時にも比較的迷惑を掛けることが少なかった国ですので、外交上のトラブルも特になく今後も末永い交流が図られるものと考えています。

うれしかったことは、私が訪問時にサツパヤ郡ボラタス郡長と植えた木が元気に育っているとの報告でした。この樹は「タベブイア Tabebuia」といって大木になり、ジャクナゲ



2008年11月
ボラタス郡長
と記念植樹 ▶



▲ 2009年11月現在



に似た濃い黄色の花を枝一面見事に咲かせます。
この木がすくすくと大きく育ち、瑞穂町とタイ王国との親善の証となるよう祈っています。

瑞穂町長 石塚 幸右衛門