

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があります。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 (H19年3月生～4月生) 4歳児 (H18年9月生～10月生) 午後1:00～1:45
2火	総合文化祭	健康・育児・栄養・歯科相談 午前9:30～11:00
3水	文化の日 期間 11月7日(日)まで 場所 スカイホール、郷土資料館 ※詳しくは、各家庭へ配布されたプログラムをご覧ください。 問合せ 社会教育課 ☎557-6695	休日 高沢病院 ☎556-2311 準夜 丸野医院 ☎556-5280 歯科 羽村市 生駒歯科羽村診療所 ☎555-3139
4木		両親学級 (1日目) 午後1:00～1:20
5金		
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 いながき歯科 ☎555-6018
8月	福祉よろず相談 午後1:30～3:30 ふれあいセンター ※指定日時以外にも随時相談を行います。	
9火	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	健康・育児・栄養相談 午前9:30～11:00 乳児健診 H22年7月生 午後1:00～1:45
10水		お誕生教室 H21年9月生～10月生 午前9:30～9:50
11木		両親学級 (2日目) 午後1:00～1:20 ポリオ H22年1月生～3月生 午後1:00～2:20
12金		
13土	産業まつり 午前10:30～午後4:00 (4・5ページ参照) 本の無料頒布 (22ページ参照)	
14日	産業まつり 午前10:00～午後4:00 本の無料頒布 (22ページ参照)	準夜 福生市保健センター ☎552-0099 歯科 羽村市 井上歯科医院 ☎554-7735
15月	心の相談 午後1:30～4:00 ふれあいセンター ▶予約(3名)は8日(月)～12日(金)午前9:00～社協へ ☎557-0159	
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 H21年4月生 午後1:00～1:45
18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17日(水)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
19金		
20土		
21日	エコパークフリーマーケット (雨天中止) 午前9:00～午後1:00 ☎557-5364	準夜 福生市保健センター ☎552-0099 歯科 羽村市 うすい歯科医院 ☎579-1199
22月		ポリオ H22年4月生～6月生 午後1:00～2:20
23火	勤労感謝の日 町民ハイキング 午前7:00～受付 役場前駐車場集合 (21ページ参照)	休日・準夜 栗原医院 ☎557-0100 歯科 羽村市 宇野歯科医院 ☎555-8241
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	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	両親学級 (4日目) 午後1:00～1:20
26金		3歳児健診 H19年10月生 午後1:00～1:45
27土	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 4日・11日・18日・25日 です 問合せ ▶住民課 ☎557-7548 ▶税務課 ☎557-7519	準夜 福生市保健センター ☎552-0099 歯科 羽村市 沖倉歯科 ☎555-4331
28日		
29月		
30火	身近な法律相談 午前9:30～11:30 ふれあいセンター ▶予約(6名)は22日(月)～26日(金)午前9:00～社協へ ☎557-0159 身近な年金・労働相談 午後1:30～3:30 ふれあいセンター ▶予約(4名)は22日(月)～26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 歯科健診 2歳児 (H20年10月生) 2歳6カ月児 (H20年4月生) 午後1:00～1:45
12月1日～3日	1日(水)…町議会第4回定例会 本会議 ※議会日程については、議会事務局へ ☎557-7693 2日(木)…町議会第4回定例会 本会議 3日(金)…町議会第4回定例会 本会議	1日(水)…妊婦歯科健診 (予約制) 午後1:00～1:10



胃がん検診

胃がん検診を実施します。がんの早期発見のためにも、ぜひ受診するようお勧めします。5月・6月・9月・10月・11月に受診された方は対象外です。

日時 (検診時間は午前中)
平成23年1月26日(水)、2月3日(木)
場所 保健センター
内容 胃部レントゲン撮影
対象 町内在住の40歳以上の方(昭和46年3月31日以前に生まれた方)
定員 各45名(先着順)
費用 無料

申込み 11月8日(月)午前8時30分から電話で保健センターへ

※次の方は受診をご遠慮ください。

- ①胃の治療中・手術後の方、②腸閉塞の方、③以前にバリウムを飲んで具合が悪くなった方、④自力で立位を保持するのが困難な方、⑤撮影台の手すりを自分でつかむことが困難な方、⑥過去1年以内に心臓の発作や脳血管疾患を発症したことのある方、⑦現在治療中の病気があり、何らかの症状がある方および1年以内に手術をされた方

※病気療養中の方はご相談ください。

骨力アップ教室 (骨粗しょう症予防教室)

日程 平成23年1月21日(金)
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21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 11月4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。

インフルエンザワクチンの接種について (65歳未満の方)

町内外のどこの医療機関でも接種できます。また、昨年のような優先順位もありません。

接種費用 次の金額を上限として、各医療機関が定めた金額をお支払いください。

- ▶1回目…3,600円
 - ▶2回目…2,550円 (2回目接種を1回目と異なる医療機関で受けた場合は、3,600円)
- 接種回数 ▶1歳～12歳…2回接種
▶13歳以上…1回接種

※1歳未満の乳幼児は、接種を受けても十分な免疫をつけることが難しいといわれています。しかし保護者が接種の効果とリスクを十分に考えた上で、接種を受けることは可能です。

ウォーキングで健康づくり

保健師からの
ちよつと耳寄りな話

ウォーキングは、シヨギングや水泳などと同じ有酸素運動です。体内に送り込んだ酸素により、体脂肪をエネルギーとして燃焼させるため肥満の解消に有効です。脂肪を燃やすには10分以上、有酸素運動を続けなくてはなりません。ウォーキングなら長時間無理なく行うことができますので最適です。

まずは、自分に合った目標を設定してみよう。自分が普段どれたけ歩いているかを振り返り、無理なく歩ける時間や歩数を設定してみましょう。歩数計をつけて歩き、実際に歩いた時間や歩数を、手帳などに記録しておくのもいいですね。参考までに、1万歩を歩くところ300キロカロリーが燃焼されます。

町では健康づくりのため、いろいろな事業でウォーキングを開催しています。この機会に、誰かと同じ景色を見ながら四季を感じつつ歩いてみるのもいかがでしょうか。

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 ●



高齢者見守りネットワーク

10月1日に瑞穂町と読売新聞販売店（読売センター瑞穂・読売センター西瑞穂）による「瑞穂町高齢者見守りネットワーク」協定書を調印しました。

この協定は、一人暮らし高齢者および高齢者のみの世帯の方の安否確認を、新聞販売店と連携し行うため結びました。読売センターの新聞購読者のうち、サービスの申し込みがあった皆様を対象に、ポストに新聞がたまっていないことや、配達中に高齢者の異変に気付いた時、地域包括支援センターに連絡を行い、速やかに支援等にかかる活動を実施するものです。

問合せ 高齢課
☎557-7623



玉林寺公園広場の芝生

地球温暖化防止や住民の憩いの場所となるように、玉林寺公園広場に芝生を植えました。

芝生は、鳥取方式と呼ばれるもので、7月に苗を植えました。水やり等の維持管理は殿ヶ谷自治会の皆さんが実施し、一面に芝生が広がりました。

殿ヶ谷自治会と協働で育てた芝生の広場に、ぜひ足を運んでください。

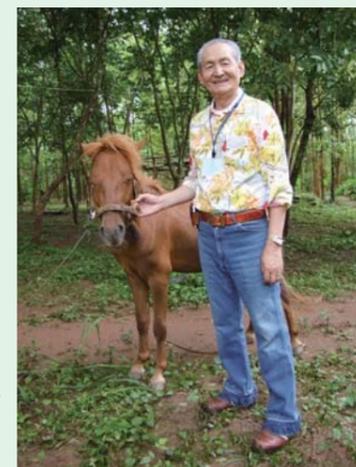
問合せ 建設課
☎557-7659

タイの在来馬

恒例の植林ボランティアで、タイ王国の最北部に行っていました。ラオスやミャンマーの国境近くとなりますから、訪問した小学校の生徒は80%が少数民族です。

連なる山々は長年の焼き畑慣習により木はなく、粘土質の赤い土がモンスーンの雨とともに川に流れ込んでいました。従って、世界に名だたる4000kmを流れるメコン川は、赤い泥流の大きなベルトコンベアーに見えます。この水中に世界最大を誇る体長3m、体重300kgのメコンオオナマズが生息しているわけで、ナマズ研究に意を注がれていた秋篠宮殿下も何度か足を運ばれております。

この地のOISCAMP研修センターを見学しましたが、タイ王国の在来家畜も飼育されておりました。『当地の在来馬は丈夫で飼い主によく馴れ、犬のように人の後を追う』とタカット・サラワット所長は目を細めています。かつては、日本全国に多くいた日本在来馬がしのばれました。



タイの在来馬（雄）と
瑞穂町長 石塚幸也 衛門

