

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)
1 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
2 木	町議会第3回定例会 本会議
3 金	町議会第3回定例会 本会議
4 土	総合体育大会開会式 午後7:00～ スカイホール小ホール
5 日	防災訓練 午前9:00～ 町内全域 (2ページ参照) 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)
6 月	町議会第3回定例会 総務委員会
7 火	町議会第3回定例会 産業建設委員会
8 水	町議会第3回定例会 厚生文教委員会
9 木	
10 金	
11 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～
12 日	
13 月	町議会第3回定例会 決算特別委員会 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。
14 火	町議会第3回定例会 決算特別委員会
15 水	町議会第3回定例会 決算特別委員会
16 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15日(水)午前8:30～総務課へ ☎557-0501
17 金	町議会第3回定例会 議会運営委員会
18 土	
19 日	エコパークフリーマーケット 午前9:00～午後1:00 (雨天中止)
20 月	敬老の日
21 火	
22 水	町議会第3回定例会 本会議
23 木	秋分の日 スカイホール臨時休館日 (18ページ参照)
24 金	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
25 土	
26 日	
27 月	心の相談 午後1:30～4:00 ふれあいセンター ▶予約(3名)は21日(火)～24日(金) (23日(祝)は除きます) 午前9:00～社協へ ☎557-0159
28 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21日(火)～24日(金) (23日(祝)は除きます) 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21日(火)～24日(金) (23日(祝)は除きます) 午前9:00～社協へ ☎557-0159
29 水	
30 木	
10月1日～3日	3日(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)

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)
お誕生教室 H21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	
両親学級5日目 午前9:30～9:50	
準夜 羽村市平日夜間急患センター ☎555-9999 歯科 青松歯科医院 ☎556-4180	
歯科健診 3歳6カ月児 (H19年1月生・2月生) 4歳児 (H18年7月生・8月生) 午後1:00～1:45	
健康・育児・栄養・歯科相談 午前9:30～11:00	
<b>巡回健康・育児相談</b> 日時 9月29日(水) 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、育児相談 など 申込み 不要です。時間内に会場へお越しください。	
準夜 福生市保健センター ☎552-0099 歯科 岩永歯科医院 ☎556-1123	
健康・育児・栄養相談 午前9:30～11:00 乳児健診 H22年5月生 午後1:00～1:45	
1歳6カ月児健診 H21年2月生 午後1:00～1:45	
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 福生市保健センター ☎552-0099 歯科 山岸歯科医院 ☎557-7567	
休日・準夜 みずほクリニック ☎568-0300 歯科 みずほ歯科医院 ☎556-1182	
健康・育児・栄養相談 午前9:30～11:00	
休日・準夜 石畑診療所 ☎557-0072 歯科 青松歯科医院 ☎556-4180	
3歳児健診 H19年8月生 午後1:00～1:45	
準夜 福生市保健センター ☎552-0099 歯科 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 (H20年8月生) 2歳6カ月児 (H20年2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	
3日(日)…準夜 羽村市平日夜間急患センター ☎555-9999 歯科 羽村市 皆川歯科クリニック ☎555-8219	

乳がん検診

受付中

日程 9月6日(月)～10月29日(金)  
12月1日(水)～1月31日(月)  
(土・日曜日、祝日は除きます)  
※すでに定員に達している日もありますので、電話でご確認ください。  
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)  
場所 公立福生病院  
対象 町内在住の40歳以上(昭和46年3月31日以前に生まれた方)の女性で、前年度(平成21年4月から平成22年3月まで)町の乳がん検診を受診していない方  
定員 351名 (先着順)  
費用 1,600円  
申込み 電話で保健センターへ

西多摩保健所からのお知らせ

アルコール依存症講演会

日時 10月6日(水) 午後2時～4時  
場所 羽村市生涯学習センターゆとろぎ レセプションホール  
対象 町内在住の方および関係者  
定員 50名 (先着順)  
講師 小林 桜児さん (精神科医)  
申込み 10月4日(月)までに電話またはファクスで西多摩保健所へ  
西多摩保健所 保健対策課 地域保健第1・2係 ☎0428(22)6141 ☎0428(23)3987

体スツキリ教室

費用無料

一緒にメタボリックシンドロームについて学びながら、体をスツキリさせましょう。  
日時 11月7日(日)  
午前9時30分～午後3時 (昼食付き)  
場所 保健センター  
内容 医師による講話、運動実習、保健師・栄養士による個別相談、試食  
対象 次のすべてに当てはまる方  
▶年度末(平成23年3月31日)現在20歳から39歳までの方  
▶健康診査等の結果、腹囲が基準値(男性85cm、女性90cm)以上の方、またはBMI(体格指数:体重(kg)÷身長(m)÷身長(m))が24.5以上の方  
※ただし、高血圧・脂質異常症(高脂血症)・糖尿病で治療中の方は除きます。  
定員 14名 (先着順)  
申込み 9月6日(月)から電話で保健センターへ

公立福生病院からのお知らせ

病院を受診する際には、お薬手帳を持参するなど現在服用している薬の名前が分かるようにして受診してください。  
当院の歯科口腔外科・ペインクリニックを受診される場合は、紹介状をお持ちでないとお診することができません。  
ご理解とご協力をお願いします。  
問合せ 公立福生病院 医事課 ☎551-1111


心のメンテナンスをしてみませんか

最近体だけでなく、心も疲れてしまっている方を見掛けるようになりました。自分の心と向き合わず、おろそかにしてしまうと体にまで影響が出てしまいます。たまには自分の心のメンテナンスをしてみませんか。

まずは、自分自身の良いところをノートに書き出してみよう。そして、自分をいたわり、褒めてあげよう。褒めることに慣れていない方は、自分の何を褒めたらよいか悩むかもしれませんが、大げさに考えず、ささいなことでも構いません。初めは恥ずかしいかもしれませんが徐々に慣れてくると思えます。自分を褒めることで自分に優しくなり、また周囲の人にも優しくなれます。

最近仕事でも育児でも「褒める」ということが重要になっていきます。しかし、自分を褒めることができなければ、相手を褒めることはできません。相手を褒める前にはまず自分自身を褒めてみましょう。

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

## ● 下元 章弘さんからの紹介 ●



### ナスビの芸術作品完成

長年農作業をしてきて、こんなことは初めてでびっくりしました。なんと、こんなに大きな二股のナスが出来たのです。  
今年、割とナスの出来がよかったのですが、このナスは葉に隠れていたように全然気が付きませんでした。収穫してみても初めて気が付いたのでとにかく驚きました。  
ナスは手を掛けなくてもある程度大きくなりますが、二股なのはとても珍しいことだと思います。

## ● 保健センターからの紹介 ●



### 臓器提供意思表示カード

臓器移植は、病気や事故によって臓器（心臓や肝臓など）が機能しなくなった方に、ほかの方の健康な臓器を移植して、機能を回復させる医療です。  
日本で臓器の移植希望登録をしている方はおよそ1万3000人います。しかし、臓器の提供が少なく、数多くの方が移植を待ちながら亡くられています。  
私たち一人ひとりが、臓器提供について考え、家族と話し合い、自分の臓器提供に関する意思を表示しておくことが必要です。  
問合せ 保健センター  
☎557-5072

## 菅総理

昭和40年代の半ば（1970年ごろ）、中央線三鷹駅北口の階段下で、毎朝演説をしている青年がいました。社会改革をハンドマイクで熱心に訴え、目元が涼やかなのが強く印象に残っています。

この青年が、現在の菅直人総理大臣です。『あのころは、市川房枝先生に世話になっており、出る選挙出る選挙に落ちていました。』私はそのころは、毎朝三鷹駅より乗車する若いサラリーマンでしたが、同氏のしわが増えたと同時に私のしわも増えているわけです。



時の過ぎ行くことの早さと同じように、菅さんの念願は進展して現在の地位に

あります。三十数年前に毎日擦れ違っていた私たちが、今桜を見る席にいる不思議が思われました。毎年毎年総理大臣が代わるこのごろの日本は、国際的地位の下落に甚だしいものがあります。一刻も早く国内を安定させ、アジアのリーダーとしての自信を取り戻してほしいと強く思います。



自衛隊府中基地観桜会にて

瑞穂町長 石塚 幸右衛門