

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 木	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 金	町議会第4回定例会 本会議	
3 土	青少年の主張意見発表会 (22ページ参照)	両親学級5日目 午前9:30～9:50
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 (当日電話申込み)	準夜 羽村市平日夜間急患センター ☎555-9999 歯科 殿ヶ谷歯科医院 ☎556-5667
5 月	町議会第4回定例会 本会議	
6 火		健康・育児・栄養・歯科相談 午前9:30～11:00
7 水	町議会第4回定例会 総務産業建設委員会	妊婦歯科健診 <予約制> 午後1:00～1:10
8 木	町議会第4回定例会 厚生文教委員会	
9 金		
10 土		
11 日		医療機関案内 24時間受け付けます 東京消防庁救急相談センター ☎521-2323 東京都医療機関案内サービス「ひまわり」 ☎03(5272)0303
12 月	町議会第4回定例会 議会運営委員会 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。	準夜 福生市保健センター ☎552-0099 歯科 青松歯科医院 ☎556-4180
13 火		健康・育児・栄養相談 午前9:30～11:00 乳児健診 H23年8月生 午後1:00～1:45
14 水	町議会第4回定例会 本会議	
15 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14日(水)午前8:30～総務課へ ☎557-0501	
16 金		3歳児健診 H20年11月生 午後1:00～1:40
17 土		
18 日		準夜 福生市保健センター ☎552-0099 歯科 岩永歯科医院 ☎556-1123
19 月	心の相談 午後1:30～4:00 ふれあいセンター ▶予約(3名)は12日(月)～16日(金)午前9:00～社協へ ☎557-0159	
20 火		健康・育児・栄養相談 午前9:30～11:00
21 水		BCG接種 H23年8月～9月生 午前10:00～11:30 1歳6カ月児健診 H22年5月生 午後1:00～1:40
22 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 教育課 ☎557-6682	はじめての離乳食講習会 <予約制> H23年7月～8月生 午前10:00～10:10
23 金	天皇誕生日	休日・準夜 石畑診療所 ☎557-0072 歯科 山岸歯科医院 ☎557-7567
24 土		
25 日		準夜 福生市保健センター ☎552-0099 歯科 みずほ歯科医院 ☎556-1182
26 月		
27 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19日(月)～22日(木)午前9:00～社協へ ☎557-0159 ▶成年後見利用相談 午後1:30～3:30 ふれあいセンター ▶予約(4名)は19日(月)～22日(木)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(H21年11月生) 2歳6カ月児(H21年5月生) 午後1:00～1:45
28 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
29 木		休日 栗原医院 ☎557-0100 準夜 羽村市平日夜間急患センター ☎555-9999 歯科 岩永歯科医院 ☎556-1123
30 金		休日 高沢病院 ☎556-2311 準夜 羽村市平日夜間急患センター ☎555-9999 歯科 羽村市 宇野歯科医院 ☎555-8241
31 土		休日 丸野医院 ☎556-5280 準夜 羽村市平日夜間急患センター ☎555-9999 歯科 羽村市 沖倉歯科 ☎555-4331
1月1日	【イベント】 1日祝・新年歩こう会 午前10時役場出発 (22ページ参照)	【けんこう】 1日祝・休日 菜の花クリニック ☎557-7995 準夜 福生市保健センター ☎552-0099 歯科 羽村市 おざわ歯科クリニック ☎579-1500 2日祝・休日 新井クリニック ☎557-0018 準夜 福生市保健センター ☎552-0099 歯科 羽村市 加藤歯科クリニック ☎554-8887 3日祝・休日 高水病院 ☎557-0028 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 ☎554-7735

消費生活相談窓口
 相談日は毎週火・金曜日です
 問合せ 産業課 ☎557-7633

住民課・税務課の一部窓口
 毎週木曜日は午後8時まで
 12月は1日・8日・15日・22日です
 ※1日・8日に限り、福祉課では午後8時まで保育園の入園受付を行います。
 問合せ ▶住民課 ☎557-7548
 ▶税務課 ☎557-7519
 ▶福祉課 ☎557-7624



みんなのけんこう

保健センター 石畑 1970 ☎557-5072



子宮がん検診

費用無料

日時 平成24年1月10日(火)～2月29日(水)
 (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4年3月31日までに生まれた方)で、前年度(平成22年4月～平成23年3月)受診していない方
 申込み 次のいずれかの方法でお申し込みください。
 ▶12月5日(月)から直接保健センター窓口へ
 ▶平成24年2月17日(金) (必着) までに郵便往復はがきの「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
 ※検診の結果、治療が必要になる場合がありますので、健康保険証を必ずご持参ください。なお、治療が行われたときは、一部費用が掛かります。
 ※高水医院で受診した方は、1カ月以内に検診結果を確認に行ってください。

骨力アップ教室

受付中

日時 平成24年1月20日(金) 午前9時～11時
 場所 保健センター
 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～64歳までの女性で、教室の内容に全て参加できる方
 ※平成22年度に受講された方は除きます。
 定員 20名(先着順)
 申込み 電話で保健センターへ
 ※託児を行いますので予約の際にご相談ください。

西多摩保健所 エイズ検査

「世界エイズデー」に合わせて、エイズ検査を実施します。その他にも、保健所では常時エイズや性感染症に関する相談に応じています。
 日時 12月6日(火) 午後3時～6時
 ※検査結果は12月13日(火)午後3時から6時までに再度来所していただき、直接ご本人にお伝えします。
 場所 西多摩保健所1階
 申込み 不要です。
 問合せ 西多摩保健所 保健対策課 感染症対策係 ☎0428(22)6141

冬休みに予防接種を受けましょう

予防接種は種類ごとに、接種できる期間が限られています。対象となる予防接種をもう一度ご確認ください。今年度から新たに日本脳炎予防接種の対象者が拡大(平成7年6月1日から平成19年4月1日生まれまで)されています(年齢により個別通知はしていません)。予診票を紛失された方、予防接種の受け忘れがないかなどのお問い合わせは保健センターまでお願いします。

**保健師からの
ちょっと耳寄りな話**

健診結果を有効に活用しましょう

今年の健康診断の結果はいかがでしたか。健診結果をしまったままにしていますか。健診結果には自分の体の状態が分かるさまざまな情報が記入されています。体の小さな異変に気づくことが大切なので、健診を受けるだけで満足せず、結果を有効に活用しましょう。血圧やコレステロール値などの異常は自覚症状が出ないこともあり、そのまま放置すると動脈硬化を進行させ、心筋梗塞や脳梗塞などを引き起こしてしまいます。

健康診断はその小さな異変を早期発見し、予防や治療につなげていくものです。そして生活習慣を見直し、改善していくことが重要になります。

しかし、いざ見直すとなると、健診結果の見方が分からないという方も多くいると思います。そのため保健センターでは、毎週火曜日の午前9時30分から11時に健康相談を実施しています。予約は不要ですので健診結果を持参し、保健師や栄養士と一緒に生活習慣を見直し改善してみませんか。いま「健康は自分でつくる」時代です。健診結果を上手に活かし、生き生きとした毎日を送りましょう。

紹介します！

MY INTRODUCTION No.104

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 ●



第2分団が消防大会で優勝

10月22日、第28回西多摩地区消防大会が東京サマーランドファミリーパーク駐車場で行われ、瑞穂町消防団第2分団が見事優勝を果たしました。

第2分団は、操法技術のレベルが高い西多摩地区大会で、2連覇を達成しました。

問合せ 地域課 ☎557-7610

● 土方 正義さんからの紹介 ●



捕食するツミ

夕方4時過ぎ、東松原の緑地脇の道路を歩いていると、ガサガサと物音がしました。近づいてみると、なんとタカ的一种、ツミがハトを捕食しています。急いで自宅に戻り、望遠レンズを付けたカメラを持って来ました。ツミは桜の木の前根元の上におり、少し離れた場所にはツミがむしったハトの羽毛がたくさんありました。ツミは、食べるのに夢中で近づいても逃げようとせず、珍しい捕食シーンをきれいに撮影することができました。

並木通り

昨年は町制施行70周年を祝って姉妹都市のモーガンヒル市より使節団が来町して、第一小学校4年生の児童と役場通りにアメリカ花水木を記念植樹した事は、広報でお知らせした通りです。一方、エコパークの南北大通りにも柿の木の並木が造られました。これは岐阜県瑞穂市から送られてきた同市特産として有名な「富有柿」と、東京都が作出した新種の柿「東京紅」とを合わせて植樹し、園内通路の特色を因るもので、8年後が期待されます。

何故なら「桃栗3年・柿8年」といいますから、その頃には近くの第四小学校の児童や、地元町内会の皆さんに収穫してもらって賞味していただくか、すぐ隣のフリーマーケットの商品となるかは、将来の町民の方が考えてくれる事でしょう。

今年は大震災・原発事故と重なり大変な年でありました。しかし、私達

は将来に向かっての努力を、積み重ねなければなりません。「たとえ明日地球が滅びようとも、今日一本の樹を植える」という西洋の^{りげん}俚語を思い出しました。柿の実る頃になれば役場通りの花水木も、町制80周年を迎えて満開の花を咲かせている事でしょう。今から楽しみな事です。良いお年をお迎えください。



町長 石塚 幸右衛門



人口と世帯

11月1日現在
()は前月比

人口	33,520人	(16人減)
男	17,057人	(1人減)
女	16,463人	(15人減)
世帯	13,744	(6世帯増)
外国人登録数	562人	

発行/瑞穂町 編集/秘書広報課 毎月1回1日発行
〒190-1292 東京都西多摩郡瑞穂町大字箱根ヶ崎2335番地
☎042(557)0501(代表) ☎042(556)3401(代表)
ホームページ <http://www.town.mizuho.tokyo.jp/>

