

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	総合文化祭 期間 11月11日(日)まで 場所 スカイホール、ふれあいセンター、郷土資料館 問合せ 社会教育課 ☎557-6695	両親学級 (1日目) 午後1:00～1:20
2 金		休日・準夜 高沢病院 ☎556-2311 歯科 羽村市 皆川歯科クリニック ☎555-8219
3 土	文化の日	準夜 羽村市 平日夜間急患センター ☎555-9999 歯科 羽村市 森谷歯科医院 ☎555-9872
4 日	リサイクルプラザ第一日曜日の粗ごみ受け入れ日 午前9:00～午後4:30 ☎557-7612 (当日電話申込み)	歯科健診 3歳6カ月児 (H21年3月生～4月生) 4歳児 (H20年9月生～10月生) 午後1:00～1:45
5 月	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 1日・8日・15日・22日・29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
6 火		お誕生教室 H23年9月生～10月生 午前9:30～9:50
7 水		両親学級 (2日目) 午後1:00～1:20
8 木		準夜 福生市保健センター ☎552-0099 歯科 羽村市 矢野歯科医院 ☎555-3363
9 金		健康・育児・栄養相談 午前9:30～11:00 乳児健診 H24年7月生 午後1:00～1:45
10 土	産業まつり 午前10:30～午後4:00 (2・3ページ参照)	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 ☎042(521)2323または#7119 東京都医療機関案内サービス ☎03(5272)0303
11 日	産業まつり 午前10:00～午後4:00	
12 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。	両親学級 (3日目) 午前10:00～10:10 1歳6カ月児健診 H23年4月生 午後1:00～1:40
13 火		健康・育児・栄養相談 午前9:30～11:00
14 水		両親学級 (4日目) 午後1:00～1:20
15 木	人権の上・行政・法律相談 午前9:30～11:30 役場1階会議室 *予約(6名)は14日(水)午前8:30～総務課へ ☎557-0501	休日 丸野医院 ☎556-5280 準夜 みずほクリニック ☎568-0300 歯科 羽村市 ホンダデンタルクリニック ☎554-4184
16 金		準夜 福生市保健センター ☎552-0099 歯科 羽村市 渡邊歯科医院 ☎570-1688
17 土		健康・育児・栄養相談 午前9:30～11:00
18 日	みずほエコパークフリーマーケットおよび環境啓発事業 (雨天中止) 午前9:00～午後1:00 ☎557-5364 (16ページ参照)	両親学級 (5日目) 午前9:30～9:50 2日(日) 準夜 羽村市 平日夜間急患センター ☎555-9999 歯科 山岸歯科医院 ☎557-7567
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 ☎557-0165	
20 火		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
21 水		3歳児健診 H21年10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	
23 金	勤労感謝の日 町民ハイキング 午前7:00 役場前駐車場集合 (22ページ参照)	
24 土		
25 日		
26 月	町議会第4回定例会 議会運営委員会 ※議会日程については、議会事務局へ ☎557-7693 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 ☎557-0165 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19日(月)～22日(木)午前9:00～社協へ ☎557-0165	
27 火		
28 水	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	
29 木		
30 金		
12月1日～5日	3日(月)町議会第4回定例会 本会議 4日(火)町議会第4回定例会 本会議 5日(水)町議会第4回定例会 本会議	



胃がん検診 (1月・2月実施分)

日時 平成25年1月24日(木)、2月8日(金)
(検診時間は午前中)
場所 保健センター
内容 問診・胃部レントゲン撮影
対象 町内在住の40歳以上の方(昭和48年3月31日以前に生まれた方)
※5・6・7・9・10・11月に受診された方は対象外です。
定員 各45名(先着順) 費用 無料
※次の方は受診をご遠慮ください。
▶胃の治療中・手術後の方 ▶以前にバリウムを飲んで具合が悪くなった方 ▶過去2カ月以内に大腸ポリープを切除された方 ▶過去1年以内に(開腹などの)手術をされた方 ▶腸閉塞の方 ▶腎臓病(人工透析)などで水分制限を受けている方 ▶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 ▶自力で立つことや撮影台の手すりをつかむことが困難な方
※病気療養中の方はご相談ください。
申込み 11月5日(月)から電話で保健センターへ

骨力アップ教室

日時 平成25年1月18日(金) 午前9時～11時
内容 ▶骨粗しょう症の予防に関する講話 ▶運動実習 ▶超音波による骨密度測定・個別相談 ▶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
定員 20名(先着順)※昨年度受講者は除きます。
申込み 11月6日(火)から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。

高齢者肺炎球菌ワクチン 接種費用を一部助成

65歳以上の方を対象に、肺炎球菌ワクチン接種費用の一部を助成します。肺炎球菌ワクチンは肺炎球菌による肺炎などの感染症を予防し、重症化を防ぎます。希望される方は、効果や副反応など接種医とご相談の上、接種してください。
助成対象者(次の条件をすべて満たす方)
▶接種日が、65歳の誕生日の前日以降の方
▶国内の医療機関で接種している方
▶接種日現在、瑞穂町に住民登録のある方
助成額 一人 3,000円
接種時の注意点
▶各医療機関の定める接種費用の全額を支払ってください
▶健康手帳や予防接種手帳(医療機関で発行しています)に接種記録の記入を依頼してください。また、領収書を受け取り保管してください
助成金申込み方法
接種日から1年以内に、予防接種手帳など接種記録の記入のあるもの、領収書等、振込み口座の分かるもの(通帳)をお持ちの上、保健センターへ。

健康手帳の配布

特定健康診査を受診された40歳以上の方で、健康手帳を希望される方は保健センターまでご連絡ください。
健康手帳は各種健診(検診)結果・血圧・体重・医療等の記入ができる手帳です。記録をすることは、ご自身の身体を知ることにもつながりますので、ぜひご利用ください。

骨を大切に

保健師がのこす
ちよびや耳鳴りな話

骨は体を支え、内臓を保護し筋肉とともに体を動かしたり、カルシウムを貯蔵する役割があります。
骨は一度作られると「一生変わらないもの」と思われがちですが、実は骨も代謝をくり返し、年に30%もの骨が新しく生まれ変わっています。この骨の破壊と再生のバランスが崩れて再生率が落ちると、骨がもろくなって「骨粗しょう症」になります。原因は、体内のカルシウム不足や女性ホルモンの減少などがあげられます。
骨粗しょう症の3大症状は「腰や背中が痛い」「背が縮む」「背中が丸くなる」などですが、老化現象として見過ごされ、骨折して初めて気付く場合も少なくありません。骨折から歩けない状態が続き、そのまま寝たきりへと移行することもあります。特に閉経後の50歳代以降の女性は注意が必要です。
町では、11月と1月に、超音波による骨密度測定を行います(詳しくは「広報みずほ」をご覧ください)。まずは自分の骨の状態を知って、健康づくりに役立てましょう。

紹介します！

MY INTRODUCTION No.115

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 ●



瑞中吹奏楽部

東日本学校吹奏楽大会で銀賞を受賞

瑞中の吹奏楽部が、10月14日(日)、青森県八戸市で行われた東日本学校吹奏楽大会に出場し、見事、中学校部門で銀賞を受賞しました。

瑞中吹奏楽部は、秋の交通安全フェスティバルや五小芝開きなど町のイベントでも、その素晴らしい演奏を披露し、私たちの耳を楽しませてくれています。

今後のさらなる活躍を期待します。

問合せ 指導課 ☎557-6694

● 吉岡 きんさんからの紹介 ●



柱時計

私が昭和34年に結婚した際に、主人の姉からお祝いに頂いた柱時計ですが、今でも動いています。修理に出した時、時計店の店主さんに「今では珍しい時計なので大事に使った方がいいよ」と言われました。ちょうど時計を頂いた年に生まれた長男は今年で53歳になりました。時計をくれた姉はすでに亡くなりましたが、人間よりもしっかりしていると感じます。

私は朝と夜、布団の中でカチ・カチと時計の刻む音を数えながらストレッチと体操をしています。私の健康の宝物と思っている柱時計です。

松虫

鎌倉へ源頼朝が幕府を開いたころから、関東の中心となった鎌倉への道が発達しました。例外なくわが町にも鎌倉街道がありました。この街道沿いのクツワムシは、通行する幕府の有力御家人である金子十郎家忠の威を恐れて鳴かなくなったという伝承があります。馬の轡の音に擬されたガチャガチャという鳴き声を、戦陣を走った十郎が嫌ったという話からです。

私の子供の頃は、羽村街道を夜に通ると、クツワムシの声が先々まで絶えませんでした。数年前までは、農芸高校の北斜面・狭山池上流の草地にはマツムシの鳴き声を聞くことができました。

エコパークでは数年前より、「鳴く虫の原っぱ」を作ろうとの企画があります。ススキ、チガヤを植え、

ツユクサは生えてきました。本年はこの草地に私の古くからの知人の小野 公男さん（小平市）が100匹のマツムシを持参、放虫していただきました。「この条件なら、3年放虫すれば定着する」との予想を立てられ、近い将来の期待も話されていました。従って、秋の虫の鑑賞会が開かれることは間違いだと思います。小野さんは、高尾山で本年で50年目の「^{かんたん}邯鄲を聞く会」を最初から主宰されており、鳴く虫の第一人者です。



町長 石塚幸右衛門



人口と世帯

人口	33,867人	(20人増)
男	17,175人	(5人増)
女	16,692人	(15人増)
世帯	14,006	(30世帯増)

10月1日現在
()は前月比

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) FAX042(556)3401(代表)
ホームページ <http://www.town.mizuho.tokyo.jp/>

