

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 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 金		
2 土		両親学級 (5日目) 午前9:30～9:50
3 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 羽村市 くさか歯科 ☎555-7793 歯科健診 3歳6カ月児 (H21年7月・8月生) 4歳児 (H21年1月・2月生) 午後1:00～1:45
4 月		健康・育児・栄養・歯科相談 午前9:30～11:00
5 火	町議会第1回定例会 本会議 午前9:00～ 議事日程については議会事務局へ ☎557-7693	お誕生教室 H24年1月・2月生 午前9:30～9:50 妊婦歯科健診 <予約制> 午後1:00～1:10
6 水	町議会第1回定例会 本会議 午前9:00～	
7 木	町議会第1回定例会 本会議 午前9:00～	
8 金	町議会第1回定例会 総務産業建設委員会 午前9:00～	
9 土		
10 日	東京都平和の日	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 ☎042(521)2323または#7119 東京都医療機関案内サービス ☎03(5272)0303
11 月	町議会第1回定例会 厚生文教委員会 午前9:00～ 福祉よろず相談 午後1:30～3:30 ふれあいセンター 問合せ 社会福祉協議会 ☎557-0165	準夜 福生市保健センター ☎552-0099 歯科 羽村市 中野歯科医院 ☎554-7053
12 火		健康・育児・栄養相談 午前9:30～11:00 乳児健診 H24年11月生 午後1:00～1:45
13 水	町議会第1回定例会 予算特別委員会 午前9:00～	1歳6カ月児健診 H23年8月生 午後1:00～1:40
14 木	町議会第1回定例会 予算特別委員会 午前9:00～	
15 金	町議会第1回定例会 予算特別委員会 午前9:00～	
16 土		
17 日	みずほ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 野崎歯科クリニック ☎555-3316
18 月	心の相談 午後1:30～4:00 ふれあいセンター ▶予約(3名)は11日(月)～15日(金) 午前9:00～社協へ ☎557-0165	
19 火	町議会第1回定例会 議会運営委員会 午後2:00～	健康・育児・栄養相談 午前9:30～11:00
20 水	春分の日	休日・準夜 新井クリニック ☎557-0018 歯科 羽村市 羽中歯科クリニック ☎554-2202
21 木	人権の上・行政・法律相談 午前9:30～11:30 町民会館1階会議室 *予約(6名)は19日(火) 午前8:30～総務課へ ☎557-0501	
22 金	町議会第1回定例会 本会議 午前9:00～	3歳児健診 H22年2月生 午後1:00～1:40
23 土		
24 日	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	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
25 月		
26 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18日(月)～22日(金) 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18日(月)～22日(金) 午前9:00～社協へ ☎557-0165	健康・育児・栄養相談 午前9:30～11:00 歯科健診 2歳児 (H23年2月生) 2歳6カ月児 (H22年8月生) 午後1:00～1:45
27 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
28 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	
29 金		
30 土	住民課・税務課の一部窓口 毎週木曜日は午後8時まで	
31 日	3月は7日・14日・21日・28日です 問合せ ▶住民課 ☎557-7548 ▶税務課 ☎557-7519	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
4月1日～3日		2日(火)…健康・育児・栄養・歯科相談 午前9:30～11:00



子ども予防接種週間 3月1日～7日

<日本医師会・厚生労働省主催>

住民の予防接種に対する関心を高め、予防接種率向上を図るため、実施されます。この機会に、もう一度母子健康手帳を見て、予防接種の受け忘れがないか、確認してください。
 受け忘れていた場合は、次の指定医療機関で早めに受けてください。

医療機関	所在地	電話
新井クリニック	長岡1-51-2	557-0018
石畑診療所	石畑207	557-0072
栗原医院	箱根ヶ崎61	557-0100
高沢病院	二本木722-1	556-2311
高水医院	箱根ヶ崎282	557-0028
丸野医院	長岡1-14-9	556-5280
みずほクリニック	長岡長谷部31-1	568-0300

乳がん・子宮がん検診対象の方へ

対象の方に郵送した無料クーポン券の利用期限は3月30日(土)までです。期限を過ぎると利用できませんので、早めに受診してください。
 ※高水医院で子宮がん検診を受診された方は、忘れずに3月31日(日)までに受診結果を確認してください。

巡回健康・育児相談

日時 3月27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
 申込み 不要です。直接会場へお越しください

3月は東京都の自殺対策強化月間です 自殺防止！東京キャンペーン

【特別相談の実施】

- 東京都自殺相談ダイヤル
3月11日(月)～15日(金) (5日間とも24時間)
☎0570-087478
- 自殺予防いのちの電話
3月10日(日) 午前8時～翌朝8時 (24時間)
☎0120-738-556 (フリーダイヤル)
※毎月10日に実施しています。
- 54時間特別相談
3月9日(土)～11日(月) 午前0時～朝6時
☎0120-58-9090 (東京自殺防止センター)
- 自死遺族のための電話相談
3月9日(土)～12日(火) 午前10時～午後10時
☎03(3796)5453 (グリーンケア・サポートプラザ)
3月13日(水)～15日(金) 午前10時～午後10時
☎03(5988)7778 (全国自死遺族総合支援センター)
- 多重債務110番
3月4日(月)・5日(火) 午前9時～午後5時
☎03(3235)2400 (東京都消費生活総合センター)

【相談会の実施】

- 「東京都こころといのちの総合相談会」
- ▶3月11日(月) 新宿スバルビル会議室 (JR「新宿駅」西口直結)
 - ▶3月18日(月) アレアホール (JR「立川駅」南口直結/「アレアア2」6F)
 - ▶3月25日(月) スター会議室 上野 ANNEX (東京メトロ日比谷線・銀座線「上野駅」3番出口徒歩1分)
- ※時間は全て午後1時から5時(受け付けは4時まで)です。

歩行とウォーキング

歩行は、私たちの大切な移動手段の一つです。その歩行に意識を向け、健康づくりを目的とした運動、「ウォーキング」を活用しましょう。

ウォーキングの最大の特徴は、身体に無理な負担をかけずにできることです。酸素を継続的に取り込みながら行うので、脚力を強めるだけでなく、心肺機能を高める、血行をよくするなどの効果があります。また、骨を強くする、脳細胞が活性化するなど、身体のいろいろな所に良い影響を与えてくれます。

しかし、忙しい生活の中でウォーキングの時間を作り、毎日継続することは、なかなか大変です。そこまずは、買い物や通勤など、歩行で移動する場面に着目してみましょう。普段の歩き方より歩幅を広げたり、遠回りをして10分多く歩行したりと、少しの変化でも運動量を増やすことができます。

瑞穂町は、狭山丘陵をはじめ自然の豊かな所です。自然を満喫しながら、ウォーキングで健康づくりに取り組みましょう。



紹介します！

MY INTRODUCTION No.119

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 ●



読書講演会

児童文学作家の国松 俊英さんを迎え行われました。ノンフィクション文学の読む楽しみや書く喜びが、丁寧かつ軽快なトークで語られ、来場者は時間が経つのも忘れて聞き入っていました。

国松さんは童話や児童小説を書く一方で、自然や動物にも深い造詣を持ち、トキにまつわる作品で受賞歴があります。また今話題の新島八重を題材とした作品も書いています。

問合せ 図書館 ☎ 557-5614



ハートのイルミネーション

バレンタインデーからホワイトデーの期間中、箱根ヶ崎駅西口に、ハートステーション瑞穂実行委員会とサークルMによる、ハートのイルミネーションが点灯しています。バレンタインデーまでは赤の、ホワイトデーまでは青のハートが、駅前ロータリーを幻想的な光で包みます。駅利用時や近くにお寄りの際に、ぜひご覧ください。

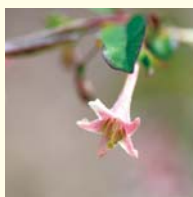
点灯時間：午後6時～10時30分

問合せ 産業課 ☎ 557-7633

瑞穂町の回廊を巡りませんか③

早春の里山を巡りませんか

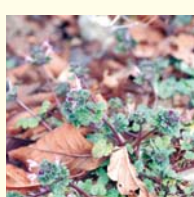
3月になると春が待ち遠しくなります。瑞穂町の里山でも少しずつ春の気配が感じ取れるようになります。道端の陽だまりではオオイヌノフグリやホトケノザ、セイヨウタンポポなどが、小さな花を咲かせています。雑木林のへりではウグイスカグラのピンクの花が見られます。林内ではシュンランやカンアオイの花も見つかるかもしれません。この季節は狭



ウグイスカグラ



シュンラン



ホトケノザ

山丘陵や長岡の平地林などの里山は日々姿を変えていきます。木々が芽吹きだし春の彼岸を迎えるころ、カタクリが群生する「さやま花多来里の郷」では林床が徐々にピンクに染まります。カタクリは種から約8年の歳月をかけ花を咲かせます。日を浴びると花が開き、日が沈むと閉じます。

ここは、狭山池公園の北にある狭山神社の西側斜面の雑木林です。平成22年度にカタクリの保護を目的に、緑の基金を活用して町が用地を取得しました。よく探すと白花のカタクリも見つかるかもしれません。

※カタクリの群生地については、2ページをご覧ください。



群生するカタクリ



人口と世帯

2月1日現在
()は前月比

人口	33,873人	(10人減)
男	17,180人	(1人減)
女	16,693人	(9人減)
世帯	14,049	(増減なし)

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/>

