

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1回臨時会 議会運営委員会
2 木	
3 金	憲法記念日 住民課・税務課の一部窓口 毎週木曜日は午後8時まで 5月は2日・9日・16日・23日・30日です
4 土	みどりの日 問合せ ▶ 住民課 ☎557-7548 ▶ 税務課 ☎557-7519
5 日	こどもの日 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)
6 月	振替休日
7 火	
8 水	町議会第1回臨時会 本会議
9 木	
10 金	
11 土	
12 日	残堀川ふれあいイベント 午前10:00～午後4:00 (雨天中止) 残堀川ふれあいウォーキング 午前8:30受付 (雨天中止)
13 月	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
14 火	
15 水	
16 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15日(水)午前8:30～総務課へ ☎557-0501
17 金	
18 土	
19 日	武蔵野コミセンまつり 午前9:40～午後4:00 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
20 月	心の相談 午後1:30～4:00 ふれあいセンター ▶予約(3名)は13日(月)～17日(金)午前9:00～社協へ ☎557-0165
21 火	
22 水	
23 木	町議会第2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 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
24 金	
25 土	
26 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
27 月	
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(4名)は20日(月)～24日(金)午前9:00～社協へ ☎557-0165 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20日(月)～24日(金)午前9:00～社協へ ☎557-0165
29 水	
30 木	
31 金	
6月1日～3日	2日(日)…全町一斉清掃 午前8:00開始 ☎557-0544 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) 3日(月)…町議会第2回定例会 本会議

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)
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。
お誕生教室 H24年3月生・4月生 午前9:30～9:50	
両親学級(1日目) 午後1:00～1:20	
休日 丸野医院 ☎556-5280 準夜 福生市保健センター ☎552-0099 歯科 福生市 吉野歯科医院 ☎551-3050	
休日 高水医院 ☎557-0028 準夜 福生市保健センター ☎552-0099 歯科 福生市 せきぐち歯科 ☎551-5456	
休日 栗原医院 ☎557-0100 準夜 福生市保健センター ☎552-0099 歯科 福生市 エビナ歯科 ☎551-8241	
休日・準夜 菜の花クリニック ☎557-7995 歯科 福生市 松永歯科医院 ☎552-7122	
健康・育児・栄養・歯科相談 午前9:30～11:00	
両親学級(2日目) 午後1:00～1:20	
準夜 福生市保健センター ☎552-0099 歯科 福生市 浜崎歯科 ☎530-2729	
歯科健診 3歳6カ月児 (H21年9月生・10月生) 4歳児 (H21年3月生・4月生) 午後1:00～1:45	
健康・育児・栄養相談 午前9:30～11:00 乳児健診 H25年1月生 午後1:00～1:45	
両親学級(3日目) 午前10:00～10:10 1歳6カ月児健診 H23年10月生 午後1:00～1:40	
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 福生市 河野歯科医院 ☎553-2829	
健康・育児・栄養・歯科相談 午前9:30～11:00	
両親学級(4日目) 午後1:00～1:20	
東京都子ども医療ガイド http://www.guide.metro.tokyo.jp/	
3歳児健診 H22年4月生 午後1:00～1:40	
準夜 福生市保健センター ☎552-0099 歯科 福生市 北田園歯科 ☎552-1700	
健康・育児・栄養相談 午前9:30～11:00 歯科健診 2歳児 (H23年4月生) 2歳6カ月児 (H22年10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	
1日(土)…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 福生市 せきぐち歯科 ☎551-5456	



胃がん検診 (5月～7月実施分) 受付中

日程・場所 (検診時間は午前中) 費用無料
▶ 7月12日(金)…保健センター
▶ 7月4日(木)…武蔵野コミュニティセンター

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49年3月31日以前に生まれた方)
定員 保健センター45名、コミュニティセンター40名 (先着順)

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
○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 電話で保健センターへ

大人の風しん等予防接種費用一部助成

対象・接種期間
これまで風しんにかかったことがなく、かつ、風しんの予防接種を受けたことがない方で、接種日現在、町に住民登録があり、下記の条件を満たす方

- ▶妊娠を予定または希望している満19歳から満49歳までの女性で平成25年4月1日から平成26年3月31日までに接種した方
- ▶妊娠している女性の夫(子の父親)で平成25年4月1日から平成25年9月30日までに接種した方

助成費用
▶麻しん・風しん混合ワクチン接種…5,000円
▶風しん単独ワクチン接種のとき…3,000円

※接種費用が上記金額未満の場合は、医療機関で支払った金額を助成します。
詳しくは保健センターへお問い合わせください。

骨力アップ教室 費用無料

骨粗しょう症予防・改善教室

日程 7月8日(月)
時間および対象
▶午前の部…午前9時～11時
町内在住の20歳から64歳までの女性
▶午後の部…午後1時30分～3時30分
町内在住の65歳から74歳までの女性

※教室の内容にすべて参加できる方(平成24年度に受講された方を除きます)。
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

定員 午前・午後とも各20名(先着順)
申込み 5月7日(火)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。

肺がん検診 費用無料

日程・場所
▶ 6月27日(木)…武蔵野コミュニティセンター
▶ 7月10日(木)…保健センター

内容 問診・胸部レントゲン撮影と「たん」の検査
対象 町内在住の40歳以上の方 (昭和49年3月31日以前に生まれた方)

※国民健康保険に加入の方は特定健診と同時実施日もあるので2・3ページもご確認ください。
定員 各70名(先着順)
申込み 5月13日(月)から電話で保健センターへ

健康相談を上手に活用しましょう

今年も健康診断の季節がやってきました。

例年のことですが、毎年しっかりと健診を受けている方、時々受ける方、「今はごも調子が悪くないから」と受けない方等さまざまです。健康診断を受けることで、自分の体の小さな異変を早期に見出し、予防や治療につなげていくことができます。毎年、必ず受診しましょう。

現在、町の国民健康保険加入者の医療費の3分の1は生活習慣病です。生活習慣病は改善が可能です。しかし、いざ改善するとなると、どこを改善したら良いのかわからないという方も多いと思います。

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時まで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。健康相談を上手に活用し、生き生きとした健康的な毎を送りましょう。

保健師からの大切な話

紹介します！

MY INTRODUCTION No.121

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



キバナカタクリ

● 町からの紹介 ●

狭山谷遊歩道が完成しました



保健センター前から瑞穂ビューパークまで続く遊歩道が完成しました。

この遊歩道の先にはお伊勢山遊歩道があり、動物を観察しながら樹林地の中を気持ち良く歩くことができます。遊歩道の途中にはベンチが置いてあり、見晴らしの良いところで休むこともできますので、ぜひご利用ください。

問合せ 建設課 ☎557-7659

● 川嶋 浩康さんからの紹介 ●

中学生、空手の全国大会で大活躍！！



「はまなす杯 第7回 全国中学生空手道選抜大会」で、瑞穂の中学生が3人そろって入賞という快挙を成し遂げました。3人の奮闘により東京都は2年連続の男子総合優勝をし、全国トップへと導きました。

結果

2年男子形 優勝 西岡 拓己さん (二中・写真中央)

2年男子形 5位 半田 翔太さん (瑞中・写真右)

1年男子形 3位 田中 翼さん (瑞中・写真左)

今後のさらなるご活躍をお祈りします。

瑞穂町の回廊を巡りませんか⑤

新緑の狭山丘陵

青葉がまぶしい季節を迎えました。各地の行楽地へ出かける方も多いと思いますが、お弁当を持って狭山丘陵を散策してみませんか。お伊勢山遊歩道から狭山丘陵で一番高い一等三角点(標高194m)を通り、狭山懸橋を渡り六道山公園へ。このコースは町のウォーキングなどで歩いた方も多いと思いますが、



▲一等三角点

横道にそれると新しい発見ができるかもしれません。一等三角点から北西に降りると展望広場があります。ここからは秩父の山並みが良く見

えます。高根山遊歩道下を東へ向かうと北狭山谷です。ここは大小の池や湿地など、谷戸を復元しました。これからの季節は、トンボが見られ、



▲北狭山谷

カエルの合唱で賑やかです。子どもたちと歩く方は、出会いの辻から石畑公園方向をお勧めします。須賀神社北は、夕日台遊具広場でアスレチックを楽しみながら下ることができます。多目的広場にはトイレも整備されましたので、木製卓で一休みしてください。狭山丘陵の南側は、滝田谷津や桜沢などの景色が楽しめ、六道山公園までの遊歩道が整備されています。休日はぜひ、瑞穂町の自然を体験してください。



人口と世帯

人口	33,814人	(47人減)
男	17,158人	(22人減)
女	16,656人	(25人減)
4月1日現在		
()は前月比	世帯 14,080	(23世帯増)

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/>

