

3月		広報カレンダー		● March ● 弥生	
日程		行事・イベント・相談（相談の時間は受付時間）			
1	火				
2	水	町議会第1回定例会 本会議 議会日程等については議会事務局へ ☎557—7693			
3	木	町議会第1回定例会 本会議			
4	金	町議会第1回定例会 本会議 ※会議の進行次第では、休会となる場合があります。			
5	土				
6	日	リサイクルプラザ第一日曜日の粗大ごみ受入日 午前9:00～午後4:30 ☎557—7612（当日電話申込み）			
7	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			
8	火	町議会第1回定例会 総務産業建設委員会			
9	水	町議会第1回定例会 厚生文教委員会			
10	木				
11	金	町議会第1回定例会 予算特別委員会			
12	土				
13	日				
14	月	町議会第1回定例会 予算特別委員会 心の相談 午後1:45～4:00 ふれあいセンター ▶予約(3人)は7日(月)～11日(金) 午前8:30～社協へ ☎557—0165			
15	火	町議会第1回定例会 予算特別委員会			
16	水	町議会第1回定例会 予算特別委員会			
17	木	身の上・行政相談 午前9:30～11:30 町民会館1階会議室 法律相談 午前9:00～11:20 町民会館1階会議室 ▶予約(8人)は16日(水) 午前8:30～総務課へ ☎557—0501			
18	金	町議会第1回定例会 議会運営委員会			
19	土				
20	日	春分の日 みずほエコパークフリーマーケット「みずほ青空市」(雨天中止) 午前9:00～午後1:00 ☎557—5364（4ページ参照）			
21	月	振替休日			
22	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人)は14日(月)～18日(金) 午前8:30～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人)は14日(月)～18日(金) 午前8:30～社協へ ☎557—0165			
23	水	町議会第1回定例会 本会議 全員協議会			
24	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			
25	金				
26	土				
27	日				
28	月				
29	火				
30	水				
31	木				
4月1日	～3日				

住民課・税務課の一部窓口
毎週木曜日は午後8時まで
3月は 3日・10日・17日・24日・31日です
問合せ ▶住民課 ☎557—7548
▶税務課 ☎557—7519

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
3月は**3日・10日・17日・24日・31日**です
問合せ ▶住民課 ☎557—7548
▶税務課 ☎557—7519

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

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。	
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）	
健康・育児・栄養・歯科相談 午前9:30～11:00	
お誕生教室 H27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	
マタニティクラス（4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 羽村市 中野歯科医院 ☎554—7053 歯科健診 3歳6カ月児（H24年7月・8月生） 4歳児（H24年1月・2月生） 午後1:00～1:45 健康・育児・栄養相談 午前9:30～11:00 3・4カ月児健診 H27年11月生 午後1:30～2:15	
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	
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	
健康・育児・栄養・歯科相談 午前9:30～11:00	
1歳6カ月児健診 H26年8月生 午後1:00～1:40	
休日 高沢病院 ☎556—2311 準夜 福生市保健センター ☎552—0099 歯科 羽村市 羽中歯科クリニック ☎554—2202 休日 栗原医院 ☎557—0100 準夜 丸野医院 ☎556—5280 歯科 羽村市 羽村歯科医院 ☎570—4618	
健康・育児・栄養相談 午前9:30～11:00 歯科健診 2歳児（H26年2月生）2歳6カ月児（H25年8月生） 午後1:00～1:45	
3歳児健診 H25年2月生 午後1:00～1:40	
準夜 福生市保健センター ☎552—0099 歯科 羽村市 羽村ステーションデンタルクリニック ☎570—5621	
健康・育児・栄養相談 午前9:30～11:00 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 福留歯科医院 ☎555—7064	



みんなのけんこう



健康づくり推進委員会主催事業 リズムに合わせて、簡単脳トレ教室

無料

音楽に合わせて全身を動かしてみましょう。普段とはちょっと違う運動をすることでカラダに刺激が入り、血流、代謝も良くなります。簡単な脳トレも実践。体も脳も元気になるプログラムです。

日時 3月22日(火) 午後1時30分
場所 ふれあいセンター
対象 町内在住の方 定員 20人(申込順)
講師 佐藤 岳人さん、飯田 静香さん(健康運動指導士)
持ち物 バスタオル、飲み物、筆記用具
※運動のできる服装でご参加ください。
申込み 3月3日(木)から電話で保健センターへ

健康づくり推進委員会主催事業 健康づくりの旅 集計結果



昨年の9月1日から11月30日までの期間に実施した、「健康づくりの旅」（毎日の歩数を集計し、どのくらいの距離まで歩いたかを楽しむ企画）の結果、上位10位までの方について、お知らせします。
参加者全員の集計（氏名を除く）は、町ホームページに掲載します。

〈敬称略〉				
順位	地区	氏名	歩数	一日平均歩数
1	むさし野	阿左美 道子	2,509,501	27,577
2	むさし野	小笠原 静男	1,865,972	20,505
3	箱根ヶ崎	天野 信幸	1,770,697	19,458
4	むさし野	新井 行雄	1,494,348	16,421
5	殿ヶ谷	鳥海 道子	1,403,664	15,425
6	石畑	村田 和雄	1,388,561	15,259
7	箱根ヶ崎	伊藤 廣行	1,344,575	14,776
8	元狹山	小野 久美	1,300,773	14,294
9	石畑	臼井 糸み子	1,295,805	14,240
10	箱根ヶ崎	帆刈 タツ子	1,294,954	14,230

慢性腎臓病とは、徐々に腎臓の働きが低下していく病気です。自覚症状がなく、気がついたときにはかなり進行していたということも珍しくありません。

慢性腎臓病を知っていますか

腎臓は体の中を正常に保つ働きをし、主に体内の老廃物を排出します。腎臓には糸球体というろ過装置があり、血液はこの糸球体を通過します。たんばく質や血液など必要なものは再び体の中に戻り、クレアチニンや尿酸という老廃物は尿として排出されます。しかし腎機能が低下した場合、ろ過機能も低下して血液がたんばく質、クレアチニン、尿酸が蓄積して末期腎不全になると、人工透析が必要になります。定期的に通院しなくてはなりません。

腎機能には腎臓自体の疾患や糖尿病や高血圧、脂質異常症等といった生活習慣病が影響するといわれています。町では該当する方に予防講座や個別相談の案内を郵送しています。一緒に生活習慣を振り返ってみませんか。

紹介します！

皆さんの写真や大切なもの、活躍している身近な人なども紹介できますので、お気軽にお寄せください。

申込み 秘書広報課 ☎557-7497

ヒキガエルの「ヒキ」は、小虫を引きよせて食べることが語源、という説があります。人家の庭にも棲み、昔から日本の伝承にも登場してきた、ヒキガエル。少し気持ち悪い姿に思えますが、よく見ると愛嬌のある姿をしています。身近な動物の命を、大切にしたいですね(関連ページ:4ページ)。



瑞穂町見守りネットワークに関する 協定締結



1月21日、高齢者が住み慣れた地域で安心して暮らせるように、「瑞穂町見守りネットワーク」に関する協定が締結されました。

このネットワークは、地域で活動する団体や事業所が日常業務等の中で、高齢者等の「ちょっとした異変」に気付いた時に、町と地域包括支援センターへ連絡をいただき、さりげない見守りを行うものです。

協定締結先：東京電力(株)、コープみらい、
第一生命保険(株)

問合せ 高齢課 ☎557-7623

第7回中学生「東京駅伝」大会に 出場しました！



2月7日、東京都教育委員会が主催する区市町村対抗の駅伝競走大会が、味の素スタジアム・都立武蔵の森公園特設周回コースで行われました。

今年も町内2校の中学生が出場し、選手、監督、コーチが一丸となって頑張りました。

西多摩郡の町村としては、唯一、瑞穂町が第1回目から出場し続けています。中学生たちの、今後のさらなる活躍を期待します。

問合せ 指導課 ☎557-6694

石亀の爆買い

日本固有種のニホンイシガメ(石亀)の入手が難しくなっていると、ペット屋さんで嘆いていました。この在来種はきれいな水を好み、大陸方面から渡来したクサガメ(臭亀・草亀)や、近頃急に殖えた米国产ミシシippアカミミガメ(緑亀)の外来種に推されっぱなしです。わが町の現況としても、石亀1・草亀2・緑亀7位の生息状況となっています。このように減少の一途にある石亀に、近頃たいへんな事が起っているのです。

それは八重山諸島(沖縄)の固有種であるヤエヤマシガメの輸出を、環境省が昨年3月から禁止した事から始まりました。その代替品としてニホンイシガメの前例のない数での輸出が始まったのです。石亀が、草亀のよ

うに生息域を広げる希望でもあれば、多量の輸出にも目をつぶる事も不可能ではありません。しかし、爆買いされた石亀の多くは、健康食品の原料として消費されるというのですから仰天しました。

環境省も慌てて、甲羅の長さ8cm以上の野生の石亀を輸出規制することにしました。しかし、今のところ野生のものを捕ったのか、飼育化で繁殖したのかとの判定には難しいものがあるようです。

わが町では小学校児童の協力を得て、既に保存繁殖計画が未来に向けて進んでいます。



ニホンイシガメ

町長 石塚 幸右衛門



人口と世帯

2月1日現在
()は前月比

人口	33,897人	(8人減)
男	17,262人	(11人増)
女	16,635人	(19人減)
世帯	14,620世帯	(10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/>

