

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月	町議会第2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火	町議会第2回定例会 本会議	健康・育児・栄養・歯科相談 午前9:30～11:00
3水	町議会第2回定例会 本会議 ※会議の進行次第では、休会となることがあります。	妊婦歯科健診<予約制> 午後1:00～1:10
4木		
5金	町議会第2回定例会 総務産業建設委員会	
6土		マタニティクラス4日目 午前9:30～9:50
7日	全町一斉清掃 午前8:00開始 ☎557-0544(小雨決行) 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 福生市 荒木歯科医院 ☎551-3243
8月	町議会第2回定例会 厚生文教委員会 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	
9火		健康・育児・栄養相談 午前9:30～11:00 乳児健診 H27年2月生 午後1:30～2:15
10水	町議会第2回定例会 議会運営委員会	
11木		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
12金	町議会第2回定例会 本会議・全員協議会	
13土		
14日		準夜 福生市保健センター ☎552-0099 歯科 福生市 新井歯科医院 ☎530-1488
15月	心の相談 午後1:45～4:00 ふれあいセンター ▶予約(3人)は8日(月)～12日(金) 午前8:30～社協へ ☎557-0165	
16火		健康・育児・栄養・歯科相談 午前9:30～11:00
17水		1歳6カ月児健診 H25年11月生 午後1:00～1:40
18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17日(水) 午前8:30～総務課へ ☎557-0501	
19金		BCG接種 H26年12月～H27年1月生 午前10:00～11:30
20土		
21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 瑞穂町ふれあい運動会 午前10:00～ 中央体育館	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
22月		
23火	身近な法律相談 午前9:30～11:30 長岡コミュニティセンター ▶予約(4人)は15日(月)～19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 長岡コミュニティセンター ▶予約(4人)は15日(月)～19日(金) 午前8:30～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(H25年5月生) 2歳6カ月児(H24年11月生) 午後1:00～1:45
24水		巡回健康・育児相談 午前10:00～11:30 寄り合いハウスいこい
25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> H27年1月・2月生 午前10:00～10:10
26金		3歳児健診 H24年5月生 午後1:00～1:40
27土		
28日	<b>住民課・税務課の一部窓口 毎週木曜日は午後8時まで</b>	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
29月		
30火	問合せ ▶住民課 ☎557-7548 ▶税務課 ☎557-7519	健康・育児・栄養 午前9:30～11:00
7月1日		1日(水)…お誕生教室 H26年5月・6月生 午前9:30～9:50
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**

6月は 4日・11日・18日・25日です

問合せ ▶住民課 ☎557-7548  
▶税務課 ☎557-7519



### 成人歯科(歯周疾患)検診

費用無料

今年から、対象年齢と実施期間を拡大しました。対象の方はぜひこの機会にご受診ください。

**実施期間** 7月1日(水)～10月31日(土)  
(歯科医療機関の休診日は除きます)

**検診内容** 口腔の衛生と歯周疾患のチェック

**対象** 町内在住の30歳、40歳、50歳、60歳、70歳の方

**持ち物** 健康保険証、受診券(はがき)

※対象の方には6月中に受診券(はがき)を送付します。詳しい受診方法等は、受診券(はがき)をご覧ください。

### 各種健康診査が始まっています

費用無料

受診期間終了間際は大変混み合いますので、早めの受診をお勧めします。

※詳しくは、今月号と一緒に配布した「健康診査・検診一覧表」をご覧ください。

～特定健康診査 予約受付中～

- ▶公立福生病院 平日の午前中
- ▶保健センター 6月28日(日)午前中(肺がん検診も同時に受診できます)

※受診を希望される方は、保健センターまで事前に予約をしてください。

### 瑞穂町健康づくり推進委員

長岡地区の委員が決まりましたのでお知らせします。

▶仁平良二さん 任期 平成29年3月31日まで

### 巡回健康・育児相談

予約不要

費用無料

保健師が健診結果や生活習慣病予防の相談、血圧測定、育児相談、お子さんの身長・体重測定を行います。

**日時** 6月24日(水) 午前10時～11時30分

**場所** 寄り合いハウスいこい

※できるだけ公共交通機関をご利用ください。

### 骨年齢チェック～骨密度を測りませんか～ お子様連れでも参加できます

費用無料

**日時** 7月10日(金) 午前・午後(1時間程度)

**場所** 保健センター

**対象** ▶午前…実施日現在20歳～49歳の女性  
▶午後…実施日現在50歳～64歳の女性

**定員** 午前…25人、午後…35人(先着順)

**内容** 骨密度測定(超音波法)等、栄養アドバイス

**申込み** 6月5日(金)から電話で保健センターへ

※午前中は託児がありますのでお問い合わせください。

### 西多摩保健所

### 食品衛生実務講習会 A

予約不要

費用無料

**日時・場所**

- ▶6月30日(火) 午後2時～4時…東京サマーランド
- ▶7月2日(木) 午後2時～4時…青梅市民会館
- ▶7月7日(火) 午後2時～4時…羽村市ゆとりぎ

**内容** 食中毒予防対策および保健栄養に関すること

**対象** 食品関係事業者の方

※できるだけ公共交通機関をご利用ください。

**問合せ** 西多摩保健所 ☎0428(22)6141

**保健師がらの  
ちよつと耳寄りな話**

適切な飲み方を知って  
お酒を楽しみましょう

「百薬の長」と言われるお酒、適量であればリラックスや血液循環の改善など、体にプラスの効果があります。しかし、とり方や量には注意が必要です。

アルコールを体内で代謝するには多量の水が必要で、飲んだ後は脱水になったり、尿と一緒に血圧を下げるミネラルが排出されてしまうため、日常的に飲酒する方の早朝血圧は高い傾向にあります。

また、糖よりアルコールの代謝が優先されるため、血糖値が高くなりがちです。寝つきがよくなるからと寝酒をする、睡眠時無呼吸症候群を起こしやすく、体が休まらずに血圧や血糖値が上がることもあります。

アルコールは飲んでから吸収されるまでに20～30分かかりますので、1杯を15分ほどかけて飲むように心がけましょう。アルコールと同量以上の水分と一緒に飲むと、代謝もよくなり、脱水も防げます。週に連続2日の休肝日で肝臓を守ることが大切です。

体に無理のないように、お酒を楽しみたいですね。

# 紹介します！

MY INTRODUCTION No.146

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



ツリフネソウ

## ● 町からの紹介 ●

### ヘルプカードを配布しています



町では、障がいをお持ちの方が携帯し、いざというときに必要な支援や配慮を周囲の人をお願いしやすくするために「ヘルプカード」を配布しています。

この「ヘルプカード」には、内側に手助けしてほしい内容が記入されていますので、内容にあった支援をお願いします。

ちょっとした手助けが、障がいのある方の安心につながります。皆さまのご支援をお願いします。  
問合せ 福祉課 ☎ 557-0574

### 瑞穂町がテレビ番組で紹介されます



瑞穂町で、4月から6月にかけて毎週土曜日にTOKYO MXで放送中の、「東京の山の達人海の達人」の撮影がありました。

これは、都内の島しょ部と多摩にある13町村の新たな魅力を伝える番組で、瑞穂町の放映では「六道山公園」や「さやま花多来里の郷」、「東京狭山茶」など、町の名所や名産品が取り上げられます。皆さん、ぜひご覧ください。

放送局：TOKYO MX (9チャンネル)

放送日時：6月6日(土) 午前10時～10時30分

(再放送：6月7日(日) 午前7時～7時30分)

問合せ 秘書広報課 ☎ 557-7497

## おおかみ

松原遺跡(箱根ヶ崎)の発掘調査の結果によっても、当時は広がった菅の池(狭山池)の水場に集まる獣達を狩っていた1万2千年前の石器時代や、縄文時代が瑞穂にありました。我々の先祖が農耕を始めると、鹿や猪は獲物というより畑を荒らす害獣となりました。この害獣達が恐れたのが日本狼でした。暗闇の中で害獣を駆逐する狼は、神に近い存在になっていきます。御岳山や三峯山では、神使として登場してくるようになりました。

江戸時代に入ると野山は開かれ、猪や鹿も少なくなっていき狼の数も少なくなったことでしょう。

そして、狸や狐の時代があったのでしょうか。

人口も増えていくと、ノイローゼになる人達も出てきます。すると、これらの症状を

狐に憑かれたと称し「キツネつき」と呼ばれていきます。この病の治療方法として、狐の天敵の狼の皮や骨が尊ばれ、触れると狐が去っていくとされました。

明治時代になると、日本狼は絶滅していき、残った毛皮や骨も粗末にされ、驚くべき事に世界中探しても数例という標本しか残りませんでした。その双方が瑞穂町に残ったという事は、奇跡に近い事です。伝え保存して戴いた旧家の方に、心より感謝申し上げます。



▲吾町に残されたニホンオオカミの下顎骨

町長 石塚 幸右衛門



### 人口と世帯

人口	33,714人	(1人減)
男	17,117人	(19人増)
女	16,597人	(18人減)
世帯	14,405	(23世帯増)

5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/>

