

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）
1日	元日 六道山公園で初日の出を 午前6:00展望塔開放 新年歩こう会 午前10:00スタート 役場～六道山公園往復
2月	
3火	
4水	
5木	
6金	
7土	
8日	成人式 午前10:00～ スカイホール大ホール 消防団出初式 午後1:30～ 町営第2グラウンド（19ページ参照） リサイクルプラザ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）
9月	成人の日
10火	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
11水	
12木	
13金	
14土	
15日	駅伝競走大会 午前10:00一斉スタート 役場前～町内 ※交通規制あり（14ページ参照）
16月	心の相談 午後1:45～4:00 ふれあいセンター ▶予約（3人）は10日（火）～13日（金）午前8:30～社協へ ㊧557—0165
17火	
18水	
19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9:00～11:40 町民会館1階会議室 ▶予約（8人）は18日（水）午前8:30～総務課へ ㊧557—0501
20金	
21土	
22日	みずほ小・中学生議会 午前9：30～（17ページ参照）
23月	
24火	身近な法律相談 午前9:30～11:30 元狹山コミュニティセンター ▶予約（4人）は16日（月）～20日（金）午前8:30～社協へ ㊧557—0165
25水	みずほまちなか会議～議員との対話集会～ 午後7：00～ 町民会館第2会議室 テーマ「地域コミュニティを考える」 ～町内会・子ども会などの地域活性化について～ 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 みずほまちなか会議～議員との対話集会～ 午後7：00～ 長岡コミュニティセンター学習室 ※25日（水）と同じテーマで行います。
26木	
27金	
28土	
29日	
30月	
31火	

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 新井クリニック ㊧557—0018
準夜 福生市 大聖病院 ㊧551—1311
歯科 羽村市 渡邊歯科医院 ㊧570—1688
休日 石畑診療所 ㊧557—0072
準夜 羽村市平日夜間急患センター ㊧555—9999
歯科 羽村市 つしま歯科医院 ㊧579—1800
休日 丸野医院 ㊧556—5280
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

お誕生教室 H27年11月・12月生 午前9:30～9:50

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

休日・準夜 高水医院 ㊧557—0028
歯科 羽村市 皆川総合歯科クリニック ㊧555—8219
健康・育児・栄養相談 午前9:30～11:00
3・4カ月児健診 H28年9月生 午後1:30～2:15



東京都子ども医療ガイド

<http://www.guide.metro.tokyo.jp/>

準夜 福生市保健センター ㊧552—0099
歯科 羽村市 森谷歯科医院 ㊧555—9872
歯科健診 3歳6カ月児（H25年5月・6月生）
4歳児（H24年11月・12月生） 午後1:00～1:45

健康・育児・栄養・歯科相談 午前9:30～11:00

1歳6カ月児健診 H27年6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 矢野歯科医院 ㊧555—3363

健康・育児・栄養相談 午前9:30～11:00
歯科健診 2歳児（H26年12月生）
2歳6カ月児（H26年6月生） 午後1:00～1:45

巡回健康・育児相談 武蔵野コミュニティセンター
午後1:30～3:00

3歳児健診 H25年12月生 午後0:50～1:30

準夜 羽村市平日夜間急患センター ㊧555—9999
歯科 羽村市 高田歯科医院 ㊧555—5903
巡回健康・育児相談 長岡コミュニティセンター
午後1:30～3:00

健康・育児・栄養相談 午前9:30～11:00



みんなのけんこう

保健センター 石畑 1970 ㊧557—5072



乳がん・子宮頸がん検診対象の方へ

対象の方には、8月末にクーポン券を郵送しました。無料クーポン券を利用し、ぜひ検診を受診してください。

巡回健康・育児相談 **申込不要** **無料**

健診結果や生活習慣病など、育児についての相談、血液測定、乳幼児の身体測定も実施します。

日程・場所

1月25日（水）…武蔵野コミュニティセンター

1月30日（月）…長岡コミュニティセンター

時 間 午後1時30分～3時

※時間内に直接会場へお越しください。

よくわかる健診結果！ **無料** 個別相談会

特定健康診査の受診結果について、保健師・管理栄養士が個別相談会（予約制）を行います。「今のところ異常はないけれど、もっと健康でいるための方法が知りたい」などのご相談をお受けします。

対 象 平成28年度瑞穂町特定健康診査受診者で、40歳から74歳までの方（事業主健診、人間ドック受診者で国民健康保健加入者を含む）

※特定保健指導の対象になる方はこの相談会をご利用できません。特定保健指導をご利用ください。

※特定保健指導対象者には、個別にご案内を郵送します。

日 程 1月23日（月）午前

場 所 保健センター

申込み 電話で保健センターへ

子宮頸がん検診

無料

2年に1回の検診を受けることで、早期発見、早期治療が可能です。ぜひ、この機会にご受診ください。

日 時 1月10日（火）～2月28日（火）

※医療機関の休診日は除きます。

場所・時間

▶高水医院（箱根ヶ崎282 ㊧557—0028）

午前9時～正午、午後3時～6時

▶大聖病院（福生市福生871 ㊧551—1311）

午前8時30分～11時30分、午後1時30分～4時30分

▶羽村ひまわりクリニック

（羽村市五ノ神351—30 ㊧555—1103）

午前9時～正午、午後3時～6時

内 容 問診、細胞採取

対 象 20歳以上（平成9年3月31日までに生まれた方）で、前年度（平成27年4月～平成28年3月）受診していない方

申込み 次のいずれかの方法でお申し込みください。

※クーポン券をお持ちの方は、申し込みは不要です。

▶1月4日（水）から直接保健センター窓口へ

▶2月10日（金）（必着）までに郵便はがきに住所、氏名、生年月日、電話番号、子宮頸がん検診希望を明記して以下の住所に郵送してください。

〒190—1211 瑞穂町石畑1970 瑞穂町保健センター

※昨年度、受診したかどうか不明な場合は、保健センターへお問い合わせください。

※検診の結果、治療が必要になる場合がありますので健康保険被保険者証を必ずご持参ください。なお、治療が行われたときは一部費用が掛かります。

※大聖病院は2月に混雑が予想されるため（他市検診と重複）、1月中の受診をお勧めします。また、診察券をお持ちの方は持参してください。

※高水医院で受診した方は、検診結果の説明が医師からあります。1カ月以内に高水医院で結果をお受け取りください。

生活習慣を
見直してみませんか

保健師からの
ちよつと耳寄りな話



日照時間が短く寒い冬は、心と体の調子を崩しやすい、生活を整えることがとても大切な季節です。連休も多く、つい遅寝遅起きをしがちですが、日中元気に活動して夜は早めに休むといったメリハリのある生活を心掛け、栄養バランスのとれた内容の食事を意識することで、生活習慣病のリスクを減らすことができます。

町では、特定健康診査の結果、生活習慣病になってしまいう危険性が高い方に「特定保健指導」のご案内を郵送しています。特定保健指導は、管理栄養士、健康運動指導士などの専門職が生活習慣改善のサポートを行い、生活習慣病の予防をするものです。個別の生活スタイルや希望に沿って、その方に合った生活改善のコツを提案することで、昨年度までの参加者の多くに健診結果の改善がみられています。

生活習慣病は自覚症状がないうちに予防することが重要です。この機会に、ご自身の健康について一緒に確認してみませんか。

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 TEL557-7497

これは、箱根ヶ崎にお住まいの田中さんのお庭で採れた、シシユス(獅子柚子)です。10年ほど前に木を植えて以来、毎年実っているそうですが、今年は5個も採れ、今までで一番多かったそうです。主に観賞用に使われますが、ほのかにさわやかな柚子の香りがします。



たくさんたべて 元気になろう



給食センターでは、食育の推進を目的とした「学校給食に関するポスターコンクール（共催：東京都学校給食会）」を瑞穂町・羽村市の小中学校に在学する児童・生徒を対象に実施しました。

今年度は、457点の応募の中から4点の最優秀賞が選ばれ、瑞穂町からは一小3年生の小山 義輝さんの作品が選ばれました。作品を掲示した給食配送車が瑞穂町・羽村市内を走っていますので、ぜひご覧ください。

問合せ 羽村・瑞穂地区学校給食センター
TEL 554-2084

インドネシア・フィジーの子ども達が来町



11月19日・20日の2日間、インドネシアとフィジーの子ども達4人を、町内2組のご家庭がホームステイで受け入れました。11月19日に行われた活動報告会・交流会で子ども達は、(公財)オイスカの「子供の森」計画の子ども親善大使として、それぞれの活動を日本語で報告したり、国のダンスなどを披露したりしました。また、町内でのミカン狩りや酪農体験など、町の産業や文化を体験しました。

最初は緊張していた子ども達でしたが、2日目にはすっかり打ち解けました。日本で学んだことをそれぞれの国へ持ち帰って、今後も活躍してくれることでしょう。

問合せ 企画課 TEL 557-7469

アウンサンスーチーさん

スーチーさんのお父さんは、ミャンマー（ビルマ）独立の英雄アウンサン将軍です。将軍は日本軍の支援によるビルマ防衛軍（BDA）を率い、イギリスからの完全独立を目指しました。日本滞在時は面田紋次と名乗り、英官憲から逃れた浴衣姿のくつろいだ写真が残っています。私が子どもの頃は、オンサン将軍と呼ばれていました。

将軍は、日本の敗戦後も英領インド帝国ビルマとして統治する計画の英国のアトリー首相等と交渉を重ね、改名されたビルマ国民軍（BNA）を背景に1年後の完全独立を約束させ、このことを定めた協定に調印しました。

しかし、その半年後、会議中に凶弾に倒れます。ミャンマーが独立（1948.1.4）する半年前の7月19日のことでした。この悲劇は国民の心に強く残り、ミャンマーの紙幣には将軍の肖像画が以後印刷されました。国軍の創設者としても今でも尊敬されています。32歳で逝った悲劇の英雄としての父の残像が娘のスーチーさん^{いっしん}に重なりますから、国民の期待には極めて強いものがあります。

若い時には日本にも留学経験があり、在日中はお父さんの故地を訪ねた事もあるそうです。静岡県浜名湖大草山展望台には「ビルマゆかりの碑」の石碑が建てられており、将軍の名が刻まれています。

スーチーさんの家の前を通り、いろいろなことが思い起こされました。（11/24 ヤンゴンにて）



町長 石塚 幸お衛門



人口と世帯

人口	33,761人	(27人減)
男	17,195人	(15人減)
女	16,566人	(12人減)
世帯	14,755世帯	(5世帯減)

12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
TEL 042(557)0501(代表) FAX 042(556)3401(代表)
ホームページ <http://www.town.mizuho.tokyo.jp/>

