

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 水	町議会第1回定例会 本会議 議会日程などについては議会事務局へ ☎557-7693
2 木	町議会第1回定例会 本会議
3 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。
4 土	
5 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)
6 月	
7 火	町議会第1回定例会 総務産業建設委員会
8 水	町議会第1回定例会 厚生文教委員会
9 木	
10 金	町議会第1回定例会 予算特別委員会
11 土	
12 日	
13 月	町議会第1回定例会 予算特別委員会 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
14 火	町議会第1回定例会 予算特別委員会
15 水	
16 木	町議会第1回定例会 予算特別委員会 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15日(水)午前8:30～総務課へ ☎557-0501
17 金	
18 土	
19 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)
20 月	春分の日
21 火	町議会第1回定例会 議会運営委員会
22 水	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
23 木	町議会第1回定例会 本会議 全員協議会
24 金	総合教育会議 午後2:00～ 全員協議会室 問合せ 教育課 ☎557-6682
25 土	
26 日	
27 月	心の相談 午後1:45～4:00 ふれあいセンター ▶予約(3人)は21日(火)～24日(金)午前8:30～社協へ ☎557-0165
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人)は21日(火)～24日(金)午前8:30～社協へ ☎557-0165
29 水	
30 木	
31 金	
4月1日～4日	

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)
お誕生教室	H28年1月・2月生 午前9:30～9:50
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 うすい歯科医院 ☎579-1199
歯科健診	3歳6カ月児 (H25年7月・8月生) 午後1:00～1:45 4歳児 (H25年1月・2月生)
健康・育児・栄養・歯科相談	午前9:30～11:00
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 宇野歯科医院 ☎555-8241
健康・育児・栄養相談	午前9:30～11:00
3・4カ月児健診	H28年11月生 午後1:30～2:15
1歳6カ月児健診	H27年8月生 午後1:00～1:40
子供の健康相談室 (小児救急相談)	相談日時 月～金曜日(午後6時～11時) 土・日曜日、祝日、年末年始(午前9時～午後11時) ☎03(5285)8898または#8000
準夜	福生市保健センター ☎552-0099
歯科	羽村市 沖倉歯科 ☎555-4331
休日	みずほクリニック ☎568-0300
準夜	丸野病院 ☎556-5280
歯科	羽村市 おざわ歯科クリニック ☎579-1500
健康・育児・栄養・歯科相談	午前9:30～11:00
3歳児健診	H26年2月生 午後0:50～1:30
準夜	福生市保健センター ☎552-0099
歯科	奥多摩町 古里歯科診療所 ☎0428(85)2366
健康・育児・栄養相談	午前9:30～11:00
歯科健診	2歳児 (H27年2月生) 午後1:00～1:45 2歳6カ月児 (H26年8月生)
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
2日…準夜	羽村市平日夜間急患センター ☎555-9999
歯科	羽村市 おざわ歯科クリニック ☎579-1500
4日…健康・育児・栄養・歯科相談	午前9:30～11:00

住民課・税務課の窓口
毎週木曜日は午後8時まで
3月は 2日・9日・16日・23日・30日です
 問合せ ▶住民課 ☎557-7548
 ▶税務課 ☎557-7519



みんなのけんこう

保健センター 石畑 1970 ☎557-5072



健康づくり推進委員会事業

健康づくりの旅 上位10人を発表

昨年実施した「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)に130人の方が参加しました。

全体の集計結果は、町ホームページに掲載します。健康のために、ちょっとした距離から歩き始めてみましょう。

順位	地区	氏名	歩数	一日平均歩数
1	むさし野	小笠原 静男	2,130,158	23,408
2	むさし野	匿名	1,974,009	21,692
3	長岡	原 由香里	1,715,653	18,853
4	むさし野	新井 行雄	1,451,899	15,954
5	むさし野	田川 國治	1,447,404	15,905
6	むさし野	深堀 豪	1,292,045	14,198
7	箱根ヶ崎	伊藤 廣行	1,281,576	14,083
8	むさし野	匿名	1,249,990	13,736
9	むさし野	匿名	1,216,356	13,366
10	元狭山	森田 三喜江	1,207,935	13,274

子宮頸がん検診受診者の方へ

高水医院で子宮頸がん検診を受診された方は、必ず3月31日(金)までに受診結果の説明を受けてください。

市民公開講座 脳卒中にならないために、脳卒中になったら

脳卒中はメタボ、高血圧、糖尿病、高尿酸血症(痛風)などを患って、長年経過した結果として発症すると考えられています。

発症してしまった場合の治療法、リハビリおよび予防についてお話しします。ぜひ、皆さまご参加ください。

日時 3月25日(土) 午後2時～4時
 場所 あきる野ルピア (あきる野市秋川1-8)

乳がん・子宮頸がん検診対象の方へ

がん検診推進事業として国が定めた対象の方には、昨年の8月末にがん検診無料クーポン券を郵送しました。無料クーポン券の利用期間は3月31日(金)までです。ぜひ、検診を受診してください。

骨髄バンクをご存じですか

骨髄や末梢血幹細胞の移植は白血病や再生不良性貧血に有効な治療です。日本骨髄バンクでは、1人でも多くの方が移植を受けることができるように、骨髄バンクへの登録を呼び掛けている。

骨髄バンク事業の趣旨をご理解の上、登録にご協力をお願いします。

問合せ 日本骨髄バンク ☎03(5280)1789
<http://www.jmdp.or.jp/>

日本医師会・厚生労働省主催

3月1日(水)～7日(火) 子ども予防接種週間

この機会にもう一度母子健康手帳を確認し、予防接種の受け忘れがないかご確認ください。

特に入園・入学前のお子さまはご注意ください。受け忘れていた場合は、町の指定医療機関で早めに受けてください。どの予防接種を受けるか分からない、または予診票がない場合は、お子さまの母子健康手帳をお持ちの上、保健センターまでお越しください。

講演① 脳卒中の治療～血栓溶解療法・血栓回収療法を含めて～

講師 小山 英樹さん (公立福生病院 副院長)

講演② 脳卒中後のリハビリテーション

講師 進藤 晃さん (大久野病院 院長)

講演③ 脳卒中の健康管理

講師 田尾 修さん (青梅市立総合病院 神経内科部長)

※直接会場へお越しください。 問合せ 西多摩医師会 0428(23)2171

お酒と上手に付き合おう

お酒はほどほどに楽しみましょう、という言葉をよく耳にしますが、「ほどほど」とはどのくらいかご存じでしょうか。厚生労働省の指針によると、ビールは500ml、日本酒は180ml、焼酎は110ml、缶チューハイは520ml程度までが適量とされています。お酒に含まれるアルコールは肝臓で分解されますが、お酒を一度にたくさん飲んだり、適量でも毎日休みなく飲んだりしてしまうと肝臓に負担がかかります。肝臓は我慢強い臓器で、自覚症状が出てきたときにはかなり悪くなっていることが多いです。健康診断の検査項目で「γ-GT(γ-GTP)」の値が高い方は、お酒の飲みすぎが原因で肝臓の機能が悪くなっている可能性があるため、適量を守り、週に2日連続の「休肝日」をもつてお酒と上手に付き合しましょう。

保健センターでは、毎週火曜日に健康相談を実施しています。お酒との付き合い方を見直してみるためにも、ぜひご利用ください。

保健師がらの
ちよつと耳寄りな話

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

写真は町内で撮影された、アセビという常緑低木で、3月頃にはスズランのような可愛らしい花を咲かせます。漢字では「馬酔木」と書きますが、毒性があることから、馬が葉を食べると酔うようにふらつくことが、名前の由来です。その特徴から、近年では自然農薬として利用する試みがなされています。



「ローザンヌ国際バレエコンクール」 出場の高校生が、町長を表敬訪問



世界の一流バレエダンサーの登竜門「ローザンヌ国際バレエコンクール」に出場した、駒形富士山にお住まいの川口まりさんが、2月14日、町長を表敬訪問しました。

川口さんは5歳のころからバレエを始め、現在は都立総合芸術高校の3年生。舞台表現科を専攻し、日々バレエの練習に励んでいます。これまで国内で数々のコンクールで入賞してきた川口さんですが、さらなる実力を磨くため、今回、世界に挑戦したとのこと。

高校卒業後、国内のバレエ団に所属することが決まっている川口さん。「国内のバレエ団のプリマとして活躍しつつ、また世界でも通用するバレエダンサーになることが夢」と、熱く語っていました。これからも、川口さんのご活躍に、目が離せませんね。

DAISY（デージー）録音図書が 図書館で利用できます



デージー録音図書は、視覚障がい者の方のための録音テープに代わるものとして開発され、現在ではいろいろな方に利用されています。

デージー録音図書を再生するには、プレクストークという機械を使用します。プレクストークは簡単な操作で再生ができます。

デージー録音図書とプレクストークは、館内のみで利用できますので、カウンターにお声をお掛けください。

問合せ 図書館 ☎ 557-5614

ボケの木立

府中の自治会館では、市町村会等の会議が時々あります。いつも新青梅街道を通り、国分寺市戸倉を抜けて議場に至りますが、道脇に大きなボケ（東洋錦）の株立を育てる家がありました。毎年このボケを觀賞できるのがこの道を通る私の楽しみで、何度も立ち寄りさせていただきました。

このボケ4株を、御寄贈くださいましたのは、清水勇様で、一昨年3月に亡くなられたお父さんの正三様が、30年以上に渡り丹精込められた遺愛の銘樹であります。エコパークのボケの木立は、入間市の中山様・殿ヶ谷の久保田様・箱根ヶ崎の山田様に続いての御協力で、いよいよ町の名所が完成致します。私達は、この善意を引継ぎボケの木立を未来に向かって、全町民の財産として引き継ぎます。



3世紀末に書かれた『魏志倭人伝』には

倭の国（日本）の山野にみられる樹木として、楠・榲桲・榲桲・榲桲等々と並んで「榲桲」と書かれたボケが載っております。

ボケの語源は、その果実が瓜に似て「木瓜（もけ）」と書かれ、また「木瓜（ぼっくわ）」と呼ばれたことから転化したと聞きました。



見事に咲いたボケ (2016.3.31)

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	33,716人	(増減なし)
男	17,174人	(4人減)
女	16,542人	(4人増)
世帯	14,764世帯	(12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
TEL042(557)0501(代表) FAX042(556)3401(代表)
ホームページ <http://www.town.mizuho.tokyo.jp/>

