

緑のカーテン

「広報みずほ」8月号で、庁舎の2階に緑のカーテンができて涼しいと載っていましたので、わが家の緑のカーテンも紹介します。



家の東側は通りに面していて、朝早くから日が入り気持が良いのですが、夏になると日差しが強く、日よけを去年まで立て掛けていました。しかし、母がテレビの番組でゴーヤを日よけ代わりにすると温度が2度くらい違うと聞き、今年は早速、父が植えました。

最初のうちは育つかどうか家族で心配していましたが、今ではすっかり1階部分を覆い、見事に緑のカーテンになってくれました。また、花が咲き、実もなってゴーヤチャムプルやゴーヤの佃煮として食卓には欠かせない1品になっています。環境にも良く、家計にも優しく、緑が目にも優しいので、ゴーヤは1本で3役もこなす優れたものです。

育てるのも簡単なようですので、興味のある方は育ててみてください。インターネットでは、育て方からレシピまで絵付きで載っていますので、興味のある方はそちらも検索してみてください。

吉積 摩菜

またお会いしましょう

立秋も過ぎ、涼しさを期待しますが、まだまだ残暑続き。そんな中、悲しいニュースがよみがえってきます。日航機の事故、広島・長崎の原爆被害、そして終戦記念日と平和のありがたみを実感されている方々の中には、忘れえぬ思い出としてまだ心の中にしまっている方も多いでしょう。そんな、妙に人悲しい時節、父や母のような人に会いたくなり、先日ある老人ホームの納涼祭に手伝いに行きました。そこは幾度もお邪魔させていただいたホームです。

納涼祭では、地域の皆さんの盆踊りや、模擬店の定番、焼きそば、フライドポテト、フランクフルトなどがあり、私どものような園外の者との会話も楽しんでいただけたと思ってます。屋上での花火…、灯りが消えたらお別れです。うつむく女性に「またお会いしましょうね」と声を掛けましたが、笑顔は消えて涙顔でした。

こんなひとときの別れを何度味わったでしょう。今は亡き母の顔を重ね、自分の行く末を思ったりもしました。女性は、エレベーター内の鏡に映る私に手を振っていました。

いつまでもウェット気分が抜けませんでした。町のサマーフェスティバルで弾けました。そして、9月に入り、小・中学生の登下校も平常に戻ります。天高くと言える日も間もなくでしょうね。

久保 好子

ナス、キュウリ、トマトを収穫したよ

特派員レポート ⑰

7月11日(土)、二本木の近藤ファームと東京トピアリー篠園芸で「野菜収穫体験&ミニプランターで野菜を育てよう体験」と題した行事が行われました。これは、「東京みずほ学校」が主催したものです。

リーダーの江藤梢さんは地元出身で、しばらくは町を出て仕事をしてきたものの、瑞穂町の良さを改めて実感し、町内に小さなデザイン工房を持ちながら、町を活性化させる活動をしています。今回はその一環として、ナス、キュウリ、トマトはどのように栽培されているのか、また、どのように収穫され、出荷されているのかについての催しを企画されました。当日は、町内の小学生が10名ほど参加しました。栽培方法や出荷について、町内の農家の近藤さんから説明があり、プランターへ野菜の種まきの実習後、最後に配布された袋に自ら収穫した野菜をいっぺい詰め込んでニンマリでした。

次に、隣にある東京トピアリー篠園芸に移動し、篠さんからベゴニアなどの花の種まきから出荷までの説明がありました。

今回は第1回目の試みで、江藤さんは引き続きこのような行事を計画しているとのこと。

おじいちゃんたちも一緒に楽しめたこのような行事は、子どもたちにとっても、良き思い出となるでしょう。

川口 尊



ひゅーまん たうん

こちら編集室

今年の夏は、例年になく、しのぎやすかったですね。梅雨明け宣言されても、くすついた天気がしばらく続き、一体いつ梅雨が明けたのだろうかと疑問に思いつつながら8月を迎えてしまいました。ようやく夏らしくなってきたと思えば、例年の猛暑はごへやら。カラッと心地良い暑さのためエアコンを使う回数も少なく、エコな夏で家計には助けられました。

ところで、8月には大きな地震が立て続けにあったのを覚えていますか。ヒヤッとするような揺れも2度ほど感じ、地震大国を改めて感じました。いつ起きてもおかしくない大地震のことを忘れて、日常を送っていることへの戒めにも感じました。

9月6日は防災訓練が行われます。いつ起こるか分からない災害に備え、日ごろから心掛けておくことが大切です。防災訓練に参加し、もしもの時に備えましょう。

情報倶楽部

町内で活動している団体・サークルの情報提供

会員募集

イベント

社交ダンス

★親切丁寧。楽しい自慢のサークルです。
団体名 瑞穂S.D.C
日時 毎週木曜日(月4回) 午後1時~3時
場所 元狭山コミュニティセンター
対象 どなたでも(初心者歓迎)
費用 月会費 3,000円
問合せ 岩崎 ☎556-6818
杉本 ☎557-6755

写真展

★四季の風景写真を中心に展示します。
団体名 みずほ写友会
日時 9月11日(金)~17日(木) 午前9時~午後5時 (初日は正午から)
場所 武蔵野コミュニティセンター展示ギャラリー
問合せ 村山 ☎557-1062

ミニテニス

★バドミントンコートを使いダブルスで行うテニスです。見学、体験あり。
団体名 ワールド
日時・場所 (月8回)
▶毎週水曜日 午前9時~正午 フレッシュランド西多摩体育館
▶毎週土曜日 午後1時~3時30分 中央体育館
費用 月会費 500円
持ち物 ミニテニス用ラケット、上履き、タオル
問合せ 松本 ☎557-4783



▲輪投げ



▲盆踊り

8月1日、寿楽、あゆみの合同で納涼祭りが盛大に行われました。

はつきりしない空模様でしたが、雨も降らず大勢の来場者で大変な賑わいでした。普段の寿楽は60歳以上でないと利用できないのですが、当日は、ヤングファミリーや小学校高学年の子どものための浴衣姿も目立ち、一層華やかで楽しい雰囲気でした。

焼きそば、焼き鳥、カレーライスの大安売りや、無料のカキ氷は行列ができるほどの盛況ぶりです。皆さんニコニコ顔でした。ニコニコ顔は周りを幸せにしてくれます。あゆみの人たちも焼きそばを作るのに奮闘していました。

私たち陶芸クラブは輪投げを担当し、約1時間景品がなくなるまで人が途切れることなく店閉まりました。最後に全員で「サライ」の大合唱のときには、なぜか分らず涙が出てきてしまいました。夏の一夜、良い思い出ができました。

山口 忠

特派員レポート ⑱

あゆみ・寿楽納涼祭り

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 火		健康・育児・栄養・歯科相談 午前9:30～11:00
2 水	町議会第3回定例会 本会議 ※議会日程については、議会事務局へ ☎557-7693	お誕生教室 H20年7月生・8月生 午前9:30～9:50 妊婦歯科健診〈予約制〉 午後1:00～1:10
3 木	町議会第3回定例会 本会議	
4 金	町議会第3回定例会 本会議	
5 土	総合体育大会開会式 午後7:00～ スカイホール小ホール	両親学級5日目 午前9:30～9:50
6 日	防災訓練 午前9:00～ 町内全域 (2ページ参照) 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 (当日電話予約)	準夜 羽村市平日夜間急患センター ☎555-9999 歯科 殿ヶ谷歯科医院 ☎556-5667
7 月	町議会第3回定例会 総務委員会	歯科健診 3歳6カ月児 (H18年1月生・2月生) 4歳児 (H17年7月生・8月生) 午後1:00～1:45
8 火	町議会第3回定例会 産業建設委員会	健康・育児・栄養相談 午前9:30～11:00 乳児健診 H21年5月生 午後1:00～1:45
9 水		
10 木	町議会第3回定例会 厚生文教委員会	
11 金		
12 土	敬老会 スカイホール 午前の部 午前10:30～、午後の部 午後2:00～	
13 日		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
14 月	町議会第3回定例会 決算特別委員会 福祉よろず相談 午前9:30～11:30 寿楽 ※指定日時以外にも随時相談を行います。 心の相談 午後1:30～4:00 寿楽 ▶予約(3名)は7日(月)～11日(金)午前9:00～社協へ ☎557-0159	準夜 福生市保健センター ☎552-0099 歯科 青松歯科医院 ☎556-4180
15 火	町議会第3回定例会 決算特別委員会	健康・育児・栄養相談 午前9:30～11:00
16 水	町議会第3回定例会 決算特別委員会	1歳6カ月児健診 H20年2月生 午後1:00～1:45
17 木	税務相談 午前9:30～11:30 町民会館1階会議室 人権・行政・*法律相談 午前9:30～11:30 町民会館1階会議室 *予約(8名)は16日(水)午前8:30～総務課へ ☎557-0501	
18 金	町議会第3回定例会 議会運営委員会	
19 土		
20 日	住民課・税務課の一部窓口 毎週木曜日は午後8時まで 9月は3日・10日・17日・24日です 問合せ ▶住民課 ☎557-7548 ▶税務課 ☎557-7519	東京都子ども医療ガイド http://www.guide.metro.tokyo.jp/
21 月		準夜 福生市保健センター ☎552-0099 歯科 岩永歯科医院 ☎556-1123
22 火		休日・準夜 みずほクリニック ☎568-0300 歯科 山岸歯科医院 ☎557-7567
23 水	スカイホール完全休館日 (18ページ参照)	休日・準夜 栗原医院 ☎557-0100 歯科 みずほ歯科医院 ☎556-1182
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 教育総務課 ☎557-6682	休日・準夜 石畑診療所 ☎557-0072 歯科 殿ヶ谷歯科医院 ☎556-5667
25 金	町議会第3回定例会 本会議	3歳児健診 H18年8月生 午後1:00～1:45
26 土		
27 日		準夜 福生市保健センター ☎552-0099 歯科 羽村市 くさか歯科 ☎555-7793
28 月	身近な法律相談 午前9:30～11:30 寿楽 ▶予約(6名)は16日(水)～25日(金) (土・日曜日、祝日は除きます) 午前9:00～社協へ ☎557-0159 身近な年金・労働相談 午後1:30～3:30 寿楽 ▶予約(4名)は16日(水)～25日(金) (土・日曜日、祝日は除きます) 午前9:00～社協へ ☎557-0159	健康・育児・栄養相談 午前9:30～11:00 歯科健診 2歳児 (H19年8月生) 2歳6カ月児 (H19年2月生) 午後1:00～1:45
29 火		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
30 水	消費者生活相談窓口 相談日は毎週火・金曜日です 問合せ 産業振興課 ☎557-7633	
10月1日～3日		

乳がん検診

受付中

日程 10月8日(木)～12月10日(木)
(土・日曜日、祝日は除きます)
※すでに定員に達している日もありますので、電話でご確認ください。
時間 午前8時30分から (受付は8時25分までに済ませてください)
場所 公立福生病院
対象 町内在住の年度末(平成22年3月31日)現在40歳以上の女性で、前年度(平成20年4月から平成21年3月まで)町の乳がん検診を受診していない方
定員 370名(先着順)
費用 1,600円
申込み 電話で保健センターへ

ミニ医療講演会

治したい 治りたい B型C型肝炎

日時 9月13日(日)
午後1時～4時 (12時30分開場)
場所 あきる野ルピア3階産研室 (あきる野市)
主催 秋川地区肝友会
後援 西多摩保健所、NPO法人「東京肝臓友の会」
入場料 無料
講師 妻神 重彦先生(公立福生病院 医療部内科部長 肝臓認定医、医学博士)
問合せ 秋川地区肝友会 ☎596-0646

体スッキリ教室

費用無料

一緒にメタボリックシンドロームについて学びながら、体をスッキリさせましょう。
日時 11月8日(日)
午前9時30分～午後3時 (昼食付き)
場所 保健センター
内容 医師による講話、運動実習、保健師・栄養士による個別相談、試食
対象 次のすべてに当てはまる方
▶年度末(平成22年3月31日)現在20歳から39歳までの方
▶健康診査等の結果、腹囲が基準値(男性85cm、女性90cm)以上の方、またはBMI(体格指数:体重(kg)÷身長(m)÷身長(m))が24.5以上の方
※ただし、高血圧・脂質異常症(高脂血症)・糖尿病で治療中の方は除きます。
定員 14名(先着順)
申込み 9月7日(月)から電話で保健センターへ

麻しんおよび風しん予防接種

麻しんおよび風しん予防接種に第3期(対象者:中学1年生)と第4期(対象者:高校3年生相当の方)が追加されました。
対象の方には、4月に通知していますが、接種率が低い状況です。麻しん(はしか)・風しんの感染や流行を防ぐために、早めに接種を受けましょう。

保健師がのぞくぞうの耳を話

健診結果を生かしていますか

毎年、健診を受けていますか。そして、健診結果に目を通していますか。健診は、自分の健康を見守り、その変化を記録し異変にいち早く気が付くためになくはならないものです。

1年に1回は健診を受け、健診結果が届いたら、しっかりと目を通してみましょう。異常が認められるときは、注意書きがありますので必ず要精密・要観察の結果区分に従い、医師等の指導を受けましょう。また、今回は「異常なし」でも油断は禁物です。数値に個人差がありますから、1回だけの結果に安心せず、定期的に健診を受けて結果を記録に残しておきましょう。その中で自分の健康課題が見つかり、生活改善に役立てることができそうです。

健康は、自分にとっても家族等の大切な人たちにとってもかけがえのないものです。「健康は自分でつくる」時代です。健診結果を上手に生かし、生き生きとした毎日を送りましょう。



紹介します！

MY INTRODUCTION

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

● 近隣住民からの紹介 ●



芝生がこんなにも成長

6月18日に、松原中央公園に松原町内会関係者とシルバー人材センター会員および、町職員により植えられた芝生が見事に成長しました。この芝生は、鳥取方式（縦横50cm間隔に芝生ポット苗を植える）で植えられ、成長が早いといわれているそうです。砂地だった場所が、こんなに素晴らしい緑となり、子どもたちが転がる姿が目に見えます。毎日の散歩が、さらに楽しくなりました。

● 図書館からの紹介 ●



おはなしの会

瑞穂町図書館では、8月から毎回、中学生の皆さんがボランティアで紙芝居や絵本の読み聞かせをしています。おはなしの会は、毎月、各地域図書館でもボランティアの方により行われています。どなたでもお気軽にご来場ください。開催日時は、「広報みずほ」の図書館の記事をご覧ください（今月は19ページです）。
問合せ 図書館
☎557-5614

トキホコリ

聞くことのない単語ですが、「東京都の保護上重要な種（1998年指定）」として最も希少性の高いAランクに指定されている『植物名』です。

低地の湿ったところに生育する1年草（イラクサ科）で、種子が毎年落ちて群生し、名前の語源“トキにホコル（はびこる）”となったといわれ、昭和初期ごろは関東平野で普通に見られたそうです。この植物の茎の高さは10～25cm、花期は9～10月、5～6月に発芽するようです。

自然環境がよほど整わなければ生育しないこの植物を、現在まで伝えてくれた町民の方々に深く感謝します。



今回この植物の繁殖の可能性を探るべく、調査機関とも相談の上、他の場所に一部を移植しました。今後、町の公園等に武蔵野の面影が復元できることを祈っています。

瑞穂町長 石塚 幸右衛門



トキホコリを移植