



介護予防講演会 認知症にならないために 〜脳いきいき生活のすすめ〜

65歳以上の約13・7%の方に、何らかの認知症の症状があるといわれています。今後、高齢者の増加に伴い、認知症の方も増加すると推測されています。しかし、認知症は、日ごろの習慣で予防できることが分かっています。この講演会では、予防習慣のひとつである「簡単な読み書き・計算など」に注目します。

日時 3月25日(金) 午前10時〜正午
場所 町民会館1階会議室
講師 岡田之啓さん
(学習治療法センター)
定員 30人
費用 無料
申込み 高齢課 ⑤557-7623

介護予防体操 びんびん健康体操教室

今までは、基本チェックリスト等で「運動の必要性がある」と判定され、運動事業を利用した方が参加できる教室として実施してきましたが、この4月から、より多くの方に参加していただける教室として実施します。皆さまのご参加をお待ちしています。

【火曜日コース】
日時 4月〜9月 毎週火曜日
午前10時〜正午
場所 武蔵野コミュニティセンター
【水曜日コース】
日時 4月〜9月 毎週水曜日
午前10時〜正午
場所 ふれあいセンター
※都合により場所が変更となることもあります。
定員 各20人
対象 町内在住の65歳以上の方で要支援・要介護認定を受けていない方
※平成27年4月から平成28年3月までの間に参加された方はご利用できません。
費用 無料
申込み 3月3日(休)から高齢課へ
⑤557-7623



社会福祉協議会

⑤57-0159

一円玉寄付金

総額 35万7143円

町内180カ所に設置した「一円玉寄付金箱」では、皆さまからの温かいご協力により、多くの寄付金が集まりました。

この寄付金は、車いすの貸出しや、高齢者世帯向けの通院送迎サービスなど、地域の社会福祉活動に有効活用します。ご協力ありがとうございました。



▲一円玉寄付金箱

歳末たすけあい運動募金
総額 212万1792円

昨年12月に実施した「歳末たすけあい運動」では、皆さまからの温かいご協力により、多くの募金が集まりました。この募金は、町内の地域福祉活動費として有効活用します。ご協力ありがとうございました。

地域の交流拠点

「ふれあい・いきいきサロン」 にお越しください

地域の方々といっしょに、交流・仲間づくりのサロン活動を行っています。現在は、高齢者サロンが13カ所、子育てサロンが3カ所、障がい者サロンが1カ所あります。日時や活動内容は、各々異なります。詳しくは、お問い合わせください。サロン活動に関心のある方は、3月20日(日)の協働フォーラムでサロン活動の紹介等を行います。ぜひ、ご参加ください(協働ラ 記事は2ページをご覧ください)。
⑤57-3036



▲高齢者サロン「ほたるサロン」



▲子育てサロン「スマイルキッズ」

老人クラブに入りませんか

町には、現在20人があ
り、それぞれの活
動を
ていま
す。健康づくり活動、友愛活動、奉仕活動をはじめとし、趣味やスポーツなど楽しい活動もたくさんあります。コミュニケーションをとることは、認知症予防や介護予防に大変役立ちます。ぜひ、ご加入ください。
加入方法等、詳しくはお問い合わせください。
問合せ 高齢課 ⑤57-7623



▲東松原保育園の園児と手打ちうどん作り

高齢者福祉センター寿楽

⑤56-1120

じゅらく文化祭

寿楽で活動している皆さまの作品を一堂に展示します。最終日は「じゅらく芸能大会」でカラオケ、コーラス、ダンス、ハーモニカ演奏等の発表も行います。
文化祭はどなたでもご覧いただけます。皆さまお誘い合わせの上、お越しください。

日時 3月5日(土)〜12日(土)
午前9時〜午後4時30分
(12日(土)は午後4時まで)
※7日(月)は休館日です。
※期間中は作品展示のため、図書室、調理室、研修室、茶室は利用できませんが、浴室、マッサージ機、カラオケ(カラオケのみ12日(土)利用不可)は、通常通り利用できます。詳しくは、お問い合わせください。



▲昨年のじゅらく文化祭

高齢者福祉サービス 家具転倒防止器具給付

生命と財産を 害 守るため、家具転倒防止器具を取り付けませんか。
対象 70歳以上のひとり暮らしの世帯および高齢者のみの世帯
※ただし、一度利用されている方は対象となりません。

内容 1世帯3カ所以内の家具に転倒防止器具の設置
費用 無料
問合せ 高齢課 ⑤57-7623

あなたの抱えている 生活の不安や心配ごと等 ご相談ください

経済的な問題 いる
方、長く失業している方や働いた経験のない方、引きこもりやニートで悩んでいる方、家計管理が上手にできない方、子どもの学習で悩んでいる方等はお気軽にご相談ください。

日時 3月4日・11日・18日・25日、
いずれも金曜日
午後1時30分〜3時30分
場所 ふれあいセンター
問合せ
▼福祉課 ⑤57-7620
▼西多摩くらしの相談センター
⑤0428-3501

いきいき元気教室

〜体操・栄養・脳トレーニング〜

老化を予防し、元気な体でいるためには体を動かすことが大切です。この教室は女性を対象に、体操、脳トレ、栄養講座も行います。ぜひ、ご参加ください。

日時 4月8日〜9月16日
毎週金曜日(全23回)
(体操18回、脳トレ3回、栄養講座2回)
場所 午前10時〜11時30分
高齢者福祉センター寿楽
町内在住で60歳以上の女性
定員 20人
費用 3000円
講師 ▼体操：神原あつ子さん
(運動指導員)
▼脳トレ：飯田弘さん
(レクリエーション指導員)
▼栄養：長野真奈美さん
(管理栄養士)

持ち物 ▼体操・脳トレ：運動のできる服装、飲み物
▼栄養教室：エプロン、三角巾
申込み 3月8日(火)か 13日(日)までに
電話または直接寿楽へ
※応募者多数の場合は抽選となります。

あすなろ児童館

石畑 1837 ☎ 557-7766



3月

休館日 ○毎週日曜日
○21日(月)

開館時間 午前9時30分～午後5時

※幼児(未就学児)には保護者が同伴してください。

内容	日時	定員	申込み	その他お知らせ
アイデアコンテスト「ランドセル」	1日(火)～31日(木)(応募期間)	なし	児童館内のポストで随時受付	応募用紙は創作室で配布してるよ。新しいアイデアいっぱいランドセルを描いてね
おはなしの会	10日(木) 午後3時30分	なし	時間までに来てね	虹の会のみなさんが、素敵なお話を聞かせてくれるよ。お友達を誘って、ぜひ参加してね

○小学生以上対象の事業

内容	日時	定員	申込み	その他お知らせ
工作教室「プリンカップ大変身!」	9日(水) 午後3時30分	24人	5日(土) 午前9時30分～(申込順)	あら不思議!いつものプリンカップが大変身。おしゃれなキーホルダーになるよ。作ってみたい人集まれ～
手芸教室「アイロンビーズ」	23日(水) 午後3時30分	16人	5日(土) 午前9時30分～(申込順)	工夫して、世界にひとつだけのオリジナル作品を作ってみよう
謎解きエコツアー「お宝探検団～六道山クリーン大作戦」	25日(金) 午後2時出発 午後4時30分解散(予定) ※雨天中止	15人	12日(土) 午前9時30分～24日(木) 午後4時30分(申込順)	六道山までごみを拾いながら探検し、地図に隠された宝物を見つけ出そう 持ち物 帽子、飲み物、お手ふきタオル、敷物等
料理教室「わくわくランチタイム」	30日(木) 午前10時30分	24人	12日(土) 午前9時30分～28日(月) 午後4時30分(申込順)	貝だくさんサンドイッチと手作りコーンスープを作るよ! みんなでランチタイムを楽しもう 費用 200円 持ち物 三角巾、エプロン、飲み物、お手ふきタオル

出前児童館「あすなろ ギネス大会」

競技種目は、ディスクッター9、リフティング、限界フラフープだよ。キミもチャンピオンに挑戦しよう!

日時 16日(木) 午後3時30分(雨天中止)
場所 松原中央公園 **対象** 小学生以上
定員 25人(申込順) **持ち物** 飲み物、お手拭きタオル
申込み 5日(土) 午前9時30分からあすなろ児童館へ



特別企画「人形劇のトモキチ笑劇場がやってくる!」



日時 29日(火) 午後2時45分開場
午後3時開演
場所 あすなろ児童館
対象 児童と保護者 **費用** 無料
※事前の申し込みは不要です。
時間までに会場にお越しください。

○幼児向け事業のご案内

お子さんといっしょに自由に参加できます! 時間までに集まってください。費用は無料です。

みんなおいで!
楽しく遊ぼう



名称	対象	日時	内容
あつまれ! あかちゃん	0歳児	9日(水) 午前10時30分～11時	ベビーマッサージ、手形をとろうなど
あつまれ! ヨチヨチ	1歳児	1日(火)・15日(水) 午前10時30分～11時	フォトフレームをつくろうなど
親子であそぼう	2歳児以上	2日(水)・17日(木) 午前10時30分～11時10分	お店屋さんごっこなど

移動児童館

◆時間 午前10時30分～11時10分
◆対象 1歳児以上
◆駐車場には限りがありますので、徒歩または自転車でお越しください。

名称	日程	内容	場所
あつまれ! むさしのびよんちゃん	7日(月)	記念メダルをつくろうなど	武蔵野コミュニティセンター
ワン・ツウ・チャチャチャ! もとさやま	14日(月)	手形を押そう	元狭山コミュニティセンター
ニコニコスマイルながおか	16日(水)	お話タペストリーなど	長岡コミュニティセンター

♪平成28年度すくすくクラブ会員募集♪

リズム遊び、工作、ダンスなど、親子で楽しく遊びます。1年を通していっしょにお子さんの成長を見守っていきましょう。



○木曜日コース ○金曜日コース

時間 午前10時30分～11時10分
対象 2歳児以上(平成28年4月1日現在)と保護者
定員 各コース30組(申込順)

費用 年会費1,500円 ※途中退会の場合、返金しません。
申込み 1日(火)午前9時30分から11日(金)までにあすなろ児童館へ ※日曜日は除きます。

子育てひろば



◆時間 午前10時～11時
※時間の表示がないものは、入園前の乳幼児と保護者

保育園
幼稚園に
遊びに来て

名称	内容	日程	場所・問合せ
みんなの広場	園庭であそぼう/茶話会「笑顔の輪を広げよう」	4日(金)	石畑保育園 ☎ 557-2780
むさしのひろば	園庭開放/看護師のワンポイントアドバイス(要予約) 午前9時30分～11時30分	毎週水曜日	むさしの保育園 ☎ 554-1284
ワイワイひろば	園庭であそぼう(31日(木)は身体測定をします)	毎週木曜日	狭山保育園 ☎ 557-2876
にこにこひろば	おともだちあそぼう(つくってあそぼう)/身体測定/健康アドバイス(要予約)	16日(水)	長岡保育園 ☎ 556-0916
なかよしクラブ	元気に遊ぼう/看護師による健康相談	14日(月)	みずほびじり保育園 ☎ 556-2652

問合せ 福祉課 ☎ 557-7624

名称	内容	日時	場所・問合せ
びよりんくらぶ	小麦粉粘土&園庭開放	12日(土) 午前10時～11時30分	如意輪幼稚園 ☎ 557-4183
木のあひろば	3月のお誕生会 イースターの集い(卵さかし 他)	9日(水) 午前10時～正午 26日(土) 午前10時～正午	瑞穂のぞみ幼稚園 ☎ 557-0382

◆駐車場がありませんので、徒歩または自転車でお越しください。

問合せ 教育課 ☎ 557-6683



住民提案型協働事業
ほっと・カフェの
「はつと・カフェ」

日時・場所

▼3月7日(月)

午前10時～正午

元狭山コミュニティセンター和室

▼3月14日(月)

午前10時～正午

武蔵野コミュニティセンター和室

対象 乳幼児と保護者

費用 無料

共催 子育てお助けサークル「ほっと・カフェ」

問合せ 社会教育課 ☎ 557-6695

子ども家庭支援センター「ひばり」

石畑 1972 番地 ☎ 568-0051

3月

休館日 ○毎週日曜日○21日(月)

開館時間 午前9時～午後5時



18歳未満の子どもと家庭に関する相談を随時お受けしています。お気軽にご相談ください。保護者、児童本人のほか、親族、地域の方、妊婦の方からの相談もお受けしています。



★親子ふれあい・あそび

日時 3月11日(金) 午前10時30分～11時
内容 手遊びやリズム遊び など



★ベビーマッサージ

日時 3月12日(土) 午前10時～11時30分
対象 1歳6カ月以下のお子さんと保護者
※初めて参加する方を優先させていただきます。
定員 16組
費用 200円(オイル代)
講師 園田 美保さん
持ち物 バスタオル1枚、おねしょシート(ビニールシート可)、お子さんの飲み物
申込み 電話または直接ひばりへ

★ともだち つくろう

0歳、1歳集まれ! 子育て中の保護者の皆さん、お友だちになりましょう。
日時 3月25日(金) 午前10時30分～11時

★おはなし はじまるよ

日時 3月17日(木) 午前10時30分～11時
内容 絵本の読み聞かせ、紙芝居 など

★ファミリー・サポート・センター交流会

「体のゆがみを知り、健康に自信を持つ(不安を無くす)」

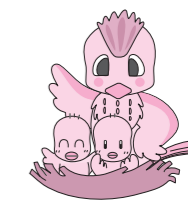
体のゆがみについて学び、改善策を体感しましょう。

日時 3月8日(火) 午前10時～正午
対象 ファミリー・サポート・センター会員
※新規に依頼会員、提供会員への登録を希望される方も参加できます。

定員 15人(託児あり※人数に限りがあります)
持ち物 飲み物、タオル、動きやすい服装



講師 長 正史さん
(RE-CONDITIONING 代表トレーナー)
申込み 電話または直接ひばりへ



「さやま花多来里の郷」 にお越しください

開園期間 3月19日(土)から 開園時間 午前9時～午後5時
※3月19日(土)のみ、午前11時から開園します。

カタクリは根付いてから花を咲かせるまでに、8年もの歳月を要するといわれ、「春の妖精」の異名を持つ花です。都内では珍しい斜面一面を埋め尽くす20万株以上のカタクリの群生地です。また、数万株に1株といわれる幻の白いカタクリも花を咲かせることがあります。ぜひ、ご覧ください。



白いカタクリ



毎年多くの人で賑わいます



「さやま花多来里の郷」ますます注目です!!



日本画家の小玉 絵里沙さんに、さやま花多来里の郷をイメージした、妖精画を描いていただきました。開園期間中、耕心館で展示していますので、ぜひご覧ください。



カタクリを楽しむための木製の散策路「宮崎テラス」ができました。ベンチも設置され、カタクリの鑑賞がしやすくなりました。



さやま花多来里の郷
かたくり大使
歌手 北山たけしさん

【カタクリ保全のためのお願い】

- 開園期間・時間以外の立ち入りはできません。
- 園路以外への立入はできません。
- カタクリなどの野草は絶対に持ち帰らないでください。

見頃：3月下旬～4月上旬
※気候などの状況により、期間は前後することがあります。
※観光情報サイト「いつてんべえ～みずほ」
(<http://www.ittenbee-tokyomizuho.jp/>)で開花状況が
ご覧になれます。

問合せ 建設課 TEL 557-7659



1月24日 みずほ小・中学生子ども議会

各学校の代表者による子ども議員。総勢13人の子ども議員たちが、それぞれの視点から意見や提案を議場で堂々と発言しました。



1月31日 消防ポンプ自動車引渡式

愛宕神社において、瑞穂町から消防団第1分団へ新消防ポンプ自動車の引渡しが行われました。4t車ベースの車両から2t車ベースの車両に更新されました。なお、新車両は、防衛施設周辺民生安定施設整備事業補助金の交付を受けて購入し、旧車両は日本消防協会を通じて海外へ寄贈しました。



2月16日 平和の語り部

一小6年生の授業で、町内在住のお二人の方を語り部として招きました。戦時中や戦後の暮らしについて、語り部ご自身の見聞きしたこと、体験してきたことを通じて、戦争の悲惨さ、平和の尊さ、そして今の生活で当たり前にあるものの大切さなどについて、町の子もたちへ伝えていただきました。



▲池田 美江子さん



▲内野 ちよ子さん

1月24日 文化財防火デーに伴う消防演習

文化財に対する消防活動技術を磨き、防火意識を高めるため、元狭山神社で行われました。

神社関係者による初期消火訓練や、消防団の放水訓練が行われ、地域と消防団、消防署が連携を図った演習となりました。



2月3日 節分

町内各地で恒例の豆まきが行われました。皆さん元気な声を出して豆をまいていました。



▲元狭山神社での豆まき

表紙・フォトニュースに載っているあなたの写真を差し上げます(借用した写真は除きます)。
申込み 電話で秘書広報課へ TEL 557-7497