



ひゅーまん たうまん



おたより待ってま〜す
住所・氏名・電話番号を明記の上、ペンネームや匿名希望の方はご記入ください。
情報課 ☎557-7497

声のひろば

お地蔵さん



旭が丘の守り神、お地蔵さん。桜の木の下で、いつも見守っている。交通安全、通学路の子供たちの安全を、一期一会、地蔵の笑顔、桜の満開、お地蔵さんは残念だが、今年も災の字で飾るのか渋い顔。天を仰いだ地蔵さん。上につくのが天、人のいずれかであれ、美しい曆を災の字で汚してほしくない顔である。

原田功三さん

会員募集

情報倶楽部

町内で活動している団体・サークル

現代日本舞踊

団体名 舞踊教室
日時 火曜日（月3回）
午後2時～3時30分
場所 瑞穂アパート第2集会所
対象 どなたでも
※初心者、中高年の方大歓迎
定員 若干名
費用 会費4,000円/月
持ち物 手ぬぐい
問合せ 河口 ☎554-8324

新体操

団体名 フィリアR・G瑞穂クラス
日時 火曜日（月4回）
午後4時30分～6時30分
場所 一小体育館
対象 幼児、小学生（中学生は相談に応じます）
費用 入会金3,000円
会費4,000円/月
持ち物 運動のできる服装
問合せ 菅井 ☎556-8211
※見学、無料体験できます。

太極拳

団体名 太極拳 瑞穂教室
日時 火曜日（月4回）
午後1時30分～3時
場所 瑞穂武道館
対象 どなたでも
定員 20名
費用 会費3,000円/月
持ち物 運動ができる服装、体育館シューズ
問合せ 吉野 ☎557-0694
（午後6時以降にお願いします）
※6月14日と21日に、体験教室を行います。ぜひ、ご参加ください。

指圧の学習・実践

団体名 さくらの会
日時 金曜日（月3回）
午前10時30分～正午
場所 町民会館和室
対象 どなたでも
※初心者、中高年の方大歓迎
定員 20名
費用 入会金1,000円
会費2,000円/月
その他1,000円（教材費）
持ち物 タオル1枚
問合せ 菅原 ☎554-9493
※指圧を学んで、家族の健康管理をしましょう。

こちら編集室

瑞穂町ホームページ

『日本広報協会会長賞』
受賞！

平成17年 全国広報コンクール
（町村部門）

～日本広報協会主催
内閣府、総務省、読売新聞社後援～

『え！？』というのが素直な感想です。この連絡を頂いたのは5月11日。昨年の12月、誰にでも使いやすく見やすくしようと、ホームページを全面リニューアルしました。

歴代のホームページ担当者が残してくれたすばらしいデータを生かしつつ、課長をはじめ係内で何度も会議を重ねた結果、受賞の報告を頂き本当にうれしく思います。

しかし、まだまだ作らなければならないページが多いことも自覚しています。今後とも、皆様にご意見を頂きながら、瑞穂町ならではの魅力を発信できるページを目指したいと思います。
小林

『町民農園』に参加して 思ったこと



一昨年、永年勤めた会社を退任。これで、今までやりたくてもできなかった事が何でもできると喜び勇んで、図書館通いや、都や町の主催するイベント、ボランティア活動、趣味の会に参加してみるが、何か、もひとつ、しっかりとくるものが少ない。それが、2年目にしようやく見つかったような気がする。それは、瑞穂町の『町民農園』だ。

わずか30㎡の畳18枚分程度の区画だが、よく整備されていて、駐車場・水道・トイレ付だ。4月の開園式では、十数名の農業委員の方々に、懇切丁寧に野菜の植え付けの指導をしていただいた。5月の連休には、その時に植え付けたジャガイモの青葉が畑一面に芽を出し、五月晴れのような壮快な気分になった。秋の収穫時期には、都心に住む孫と一緒に芋掘りをしようと、今から楽しみにしている。

これまで忙しさに紛れて見失っていた、自然の恵みのありがたさと、自然が演出する小さなドラマに感動した。(丹戸 弘)

町民農園

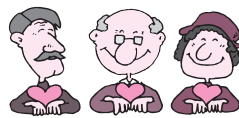


花粉の季節もやっと終わり、「目に青葉山ほととぎすの初鯉」と言われる良い季節で、動きやすくなりました。

今年は畑に挑戦とばかり、町民農園に応募したところ、運良く当たり、早速畑づくりとなりました。しかし、私は農業の経験等がまったく無いため、図書館で本を見たりして、あとは見よう見まねでした。なんとか形だけは畑らしくなりましたが、「隣の芝生は青く見える」の例えどおり、自分のは、ぶざまなものです。さて、何を植えようと思い、そこは素人。園芸店で、何でも構わず苗を買って植えました。後で見たら、何を植えたのか分からなくなってしまったような次第です。でも、3、4カ月すれば何かでき、自家製の何かが食べられると思ひ、水やり草むしりに通うのが楽しみです。

うれしいことに、八高線と農園の間にあったごみの山が片付けられてだいぶきれいになり、農作業も楽しくやれそうです。(山口 忠)

ボランティア

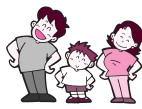


私たちの住む瑞穂町には、いろいろなボランティアグループがあります。ご自分の気持ちと時間がおありの方、ボランティアに参加してみませんか。

町内にある高齢者施設のお花見、納涼祭、もちつき大会など各種行事への協力や、社協のふれあいまつり、福祉バザー等のお手伝いもしています。ちょっとご自分の地区の会館に目を向けていただきますと、毎月一回水曜日が木曜日にはボランティアの人たちを中心に、高齢者や若い人たちも集まって話し合いをしたり、好きな人は切り絵や折り紙を教え合ったり健康体操などもしています。

気楽に参加できなければボランティアとはいえないでしょう。人と人とのことですもの。相手も楽しく、自分も気持ち癒せなければ長続きはしません。う。人は一人では生きられません。みんな人を欲しがり温かい気持ちになりたいのです。一人だけのボランティアではありません。仲間がいますから、活動に参加したいとお思いの方、社協に問い合わせたいかがでしょうか。きつと気持ちの温かくなる事が見つかりますよ。

(久保好子)



健康いきいきクラブ

日時 6月2日(木) 午後1時30分～3時
 (受付時間は午後1時～1時30分)
 場所 保健センター
 対象 町内在住の40歳以上の方で、体力低下が気になる方など
 申込み 電話で保健センターへ

骨粗しょう症予防・改善教室

日時 8月5日(金)
 ▶午前の部...午前9時～11時
 ▶午後の部...午後1時30分～3時30分
 場所 保健センター
 内容 骨粗しょう症の予防に関する講話
 運動実習
 超音波による骨密度測定・個別相談
 骨粗しょう症予防の栄養小集団指導
 対象 町内在住の18歳から65歳までの女性で
 教室の内容にすべて参加できる方
 (平成16年度に受講した方は除きます)
 定員 午前・午後各20名(先着順)
 申込み 6月1日(水)から電話で保健センターへ

BCG接種

日時 6月30日(木) 午前10時～11時30分
 場所 保健センター
 対象 平成17年2月から3月生まれの乳児
 対象者には通知していますが、対象者以外の満3カ月以上6カ月未満の乳児で、まだ接種されていない方は受けてください。
 持ち物 母子健康手帳、予診票(保健センターにもあります)

当日の朝と前夜の体温を必ず測ってください。

<BCG接種のできない乳児>

- ▶接種会場で測定した体温が37.5度以上の方
- ▶手足口病、突発性発疹等にかかり、治ゆ後1週間または発病後2週間以上経過していない方
- ▶麻しん(はしか)は、治ゆ後2カ月を経過していない方
- ▶風しん、みずぼうそう、おたふくかぜ等にかかり、治ゆ後1カ月を経過していない方
- ▶接種間隔のあいていない方や医師が不適當な状態と判断した方

※次回は、8月31日(水)に実施します。

西多摩保健所からのお知らせ

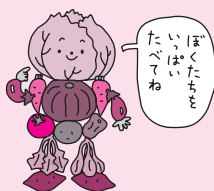
専用電話 ☎(0428) 20-2113 (患者の声相談窓口)

医療に関することで、どこで相談したらよいか分からず困った時、お気軽にお電話ください。

受付時間 平日 午前9時～正午、午後1時～5時
 相談内容 ▶町内にお住まいの方からの医療に関するさまざまな相談
 ▶診療所・歯科診療所・薬局等に関する相談



野菜を毎日たくさん食べて、健康な生活を送りたいものです。



野菜は、ビタミンとミネラルの宝庫です。野菜の持つビタミンAやCには、ガンを抑える作用があります。そして、食物繊維は便秘予防や血糖値の上昇を緩やかにし、食べ過ぎによる肥満予防、血中コレステロールを下げる働きにより生活習慣病予防に大きな力を発揮します。

中でも特にたくさん食べていただきたいのが、ニンジンやトマトなどの緑黄色野菜です。緑黄色野菜の鮮やかな色はβ-カロチンで、体内に入るとビタミンAに変化し、不足したビタミンAを補います。そしてβ-カロチンには、体内の酸化を抑える働きがあり、細胞の老化やガンを予防してくれます。

野菜のもつ力



準夜 …休日準夜診療 午後5:00~10:00

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 水	休日歯科応急診療 西多摩地区内の当番医療機関を知るためには… 午前9時~午後5時 平日 保健センター ☎557-5072 休日 役場宿直室 ☎557-0501 	両親学級 (4日目) 午後1:00~1:20
2 木		
3 金		
4 土		両親学級 (5日目) 午後1:00~1:20
5 日	全町一斉清掃 午前8時~ 瑞穂町全域	準夜 羽村市平日夜間急患センター ☎555 9999
6 月		
7 火		健康・育児・栄養相談 午前9:30~11:00
8 水	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	妊婦歯科健診 <予約制> 午後1:00~1:10
9 木	町議会第2回定例会 本会議	
10 金	町議会第2回定例会 本会議	
11 土		
12 日		準夜 福生市保健センター ☎552 0099
13 月	町議会第2回定例会 総務常任委員会	
14 火	町議会第2回定例会 産業建設常任委員会 福祉よろず相談 午後1:30~3:30 福祉会館	健康・育児・栄養相談 午前9:30~11:00 乳児健診 H17年2月生 午後1:00~1:45
15 水	町議会第2回定例会 厚生文教常任委員会	1歳6カ月児健診 H15年11月生 午後1:00~1:45
16 木	町議会第2回定例会 議会運営委員会 人権・行政・法律相談 午前9:30~11:30 町民会館第2会議室 ▶予約(8名)は15日(水)午前8:30~地域振興課へ ☎557 7608 税務相談 午前9:30~11:30 町民会館第1会議室	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 
17 金		
18 土		
19 日		準夜 福生市保健センター ☎552 0099
20 月	町議会第2回定例会 本会議	
21 火	心の相談 午後1:30~3:10 福祉会館 ▶予約(3名)は13日(月)~17日(金)午前9:00~社協へ ☎557 0159	健康・育児・栄養相談 午前9:30~11:00
22 水	住民課・税務課・福祉課の一部窓口 木曜日は午後8時まで 6月は福祉課で児童手当・乳医療証の現況届を受け付けます。 問合せ ▶住民課 ☎557-7548 ▶税務課 ☎557-7519 ▶福祉課 ☎557-7624	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
23 木		はじめての離乳食講習会 <予約制> H17年1月~2月生 午前10:00~10:10
24 金		3歳児健診 H14年5月生 午後1:00~1:45
25 土		
26 日		準夜 福生市保健センター ☎552 0099
27 月		
28 火	身近な法律相談 午前9:30~11:10 福祉会館 ▶予約(6名)は20日(月)~24日(金)午前9:00~社協へ ☎557 0159 福祉よろず相談 午後1:30~3:30 福祉会館	健康・育児・栄養相談 午前9:30~11:00 歯科健診 2歳児(H15年5月生)2歳6カ月児(H14年11月生) 午後1:15~1:45
29 水		
30 木		BCG接種 (H17年2月~3月生) 午前10:00~11:30
7月1日 3日	●1日(金)…テニスコート8月分予約抽選会 午後7:30 スカイホール2階 ☎557 7071 (第2庭球場のみの抽選になります)	●3日(日)… 準夜 羽村市平日夜間急患センター ☎555 9999

「暮らしの便利帳」への 掲載広告を募集します

問合せ 情報課 ☎557-7497

「暮らしの便利帳」は、窓口サービスや施設案内などを中心に、町民の皆様の生活に必要な情報をご紹介します。冊子です。

今年度で作成し、約3年間使用します。町内の各世帯（約12,900世帯）と転入した方などへ配布します。この「暮らしの便利帳」の中に、広告の掲載を希望する事業者を募集します。

申込書の配布

▶配布期間 6月1日(水)～30日(木)
(土・日曜日は除きます)

▶配布場所 情報課

※町のホームページからダウンロードすることもできます。

申込み 7月29日(金)までに、情報課へ
広告掲載料金 右の表のとおり

掲載できる広告

町民の生活に密着したもので、次の条件を満たすものとします。

- ▶便利帳の公共性およびその品位を損なうおそれのないものであること。
- ▶風俗営業等の規則および業務の適正化等に関する法律（昭和23年法律第122号）第2条に規定する風俗営業および風俗関連営業に該当しないものであること。
- ▶政治、宗教活動、意見広告および個人的宣伝に係るものでないこと。
- ▶公の秩序および善良な風俗に反しないものであること。
- ▶その他便利帳に掲載する広告として妥当であると認められるものであること。

※詳しくは、情報課で配布の掲載広告基準をご覧ください。

広告	規格(ﾀｲﾌﾟ×ｺ)	掲載料	位置	備考
1号	27.0cm × 18.0cm	230,000円	裏表紙外側	全ページ (カラー刷り)
2号	13.5cm × 18.0cm	80,000円	裏表紙内側	1/2ページ (カラー刷り)
3号	13.5cm × 18.0cm	40,000円	本文中	1/2ページ (2色刷り)
4号	13.5cm × 9.0cm	20,000円	本文中	1/4ページ (2色刷り)
5号	6.7cm × 9.0cm	10,000円	本文中	1/8ページ (2色刷り)

次世代へのまちづくり

4月1日にオープンした「子ども家庭支援センターひばり」は、子供と家庭に関するあらゆる相談に応じ、関係機関と連携し、子供と家庭を支援するネットワークづくりを図るものです。

次世代を担う子供たちが、元気で健やかに育っていくための環境を整備し、子供の遊びを通じた友達づくりや保護者の子育てを通じた仲間づくりなどの、自主的な活動を支援し情報を提供していきます。また、保護者同士の交流や子供の遊びの場としても利用できます。

整備にあたっては、従前の狭山谷会館を改修したもので、防衛施設庁や東京都の補助を頂き、多くの関係機関の協力、さらには地元のご理解とご協力により、時代にあった施設として生まれ変わりました。



「ひばり」の愛称は、次代を担う子供たちが、空高く舞い上がり、健やかに成長してほしいとの願いを込め、瑞穂町の鳥でもある「ひばり」としたものです。

今後、この施設をふれあいの場、仲間づくりの場として、気軽に利用していただきたいと思います。

瑞穂町長 石塚幸右衛門

町長
コラム