



ひゅーまん たうまん



おたより待つてま〜ず

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

声のひろばへ投稿してみませんか？
夏の思い出、楽しかったこと、感動したこと、イラストなど何でも自由です！



こちら編集室

五小の田植え体験授業を取材しました。今年で4年目のこの授業。田んぼを歩くのに精一杯な3・4年生、経験者だけに動きも軽やかな5・6年生。学年が上がるごとに上手くなるようです。礼儀正しく元気で、笑顔が印象的な子供たちでした。

この後は、成長の観察や発表会、秋には稲刈りや脱穀などを体験し、みんなで食べるとのこと。稲の成長もさることながら、子供たちの成長をやさしく、厳しく見守る先生方の温かいまなざしが素敵でした。

(稿)

声のひろば

山菜祭

石畑旭町は二十年も前から、毎年五月に山菜祭を行っています。旭町のYさんが山菜のことを何でもよく知っているので、山へ採りに行ってくれます。

今年も五月十四日、うすら寒い日でしたが、いっぱい採ってきてくださいました。オケラ、クサギなど、名前が分からないような山菜ですが、皆食べられるのです。町内会長さんをはじめ、文化部の役員など大勢の方々の協力で、天ぷらを揚げる人、煮物をする人、いろいろ分かれテーブルに準備してくださいました。私たち老人会、また子供会も招待されて、お腹いっぱい頂きました。初物は七十五日生き延びるからとお話をしながら山菜を味わいました。今ではスーパードでも山菜はいっぱい売っていますね。タラの芽やミョウガなどは、味噌をつけて食べると香りもよく新鮮な味がして、とてもおいしいです。

吉岡 さん

多員募集

情報倶楽部

町内で活動している団体・サークル

鳴子おどり

団体名 武州唐獅子太鼓唐獅子ばやし
日 時 月曜日（月3回）
午後7時30分～9時
場 所 むさしの会館
対 象 どなたでも
費 用 入会金5,000円
会 費6,000円/年
問合せ 吉野 ☎552-2582
◎楽しくお祭りで踊りましょう
◎見学、無料体験できます

絵手紙

団体名 瑞穂絵手紙サークル「彩の会」
日 時 第一木曜日（月1回）
午後1時30分～4時
場 所 箱根ヶ崎西会館
対 象 どなたでも
費 用 入会金1,000円
会 費6,000円/年（材料費込）
問合せ 齊藤 ☎556-3331
◎絵の苦手な方大歓迎
「下手がいい、下手がおもしろい」

水 泳

団体名 ワイワイナイタークラブ
日 時 毎週火曜日 午後7時～9時
場 所 羽村市スイミングセンター
内 容 水泳と水中エアロビクス
対 象 18歳以上の健康な方
定 員 25名
費 用 会費3,000円/月
持ち物 水着・ゴーグル・帽子
問合せ 池田 ☎557-3461
田辺 ☎556-1865
◎中高年の方大歓迎
◎昼間のクラスで体験できます

囲碁・将棋

団体名 囲碁・将棋愛好会
日 時 金曜日（月2回）
▶第2金曜日…午後1時から
▶第4金曜日…午後5時から
場 所 都営瑞穂アパート第2集会所
対 象 どなたでも
費 用 会費200円/月
問合せ 河口 ☎554-8324
山口 ☎578-1672
◎初心者、女性大歓迎
◎勝・負より、友達の輪！

長岡町ふれあい運動会 2005 に参加して



7年前に親睦を深めるために始まった「ふれあい運動会」。きっかけは「瑞穂町民運動会」で、長岡町が3年連続1位になり、お祝いに何しよ

うかとの打ち合わせの際、長岡町内の運動会でもやるか。と何気ない一言で始まった。」とのこと。

今年も天候に恵まれ、玉入れ、借り物競走、防災訓練競技、つな引き等々、大勢の人が楽しく競技に参加していました。一番元気だったのが寿会の方々、中でも小野 タミさん（88歳）は最高年齢の競技参加者でした。昼食に出るカレーライスは甘口・辛口があり、これがとってもおいしかったです。

長谷部 光男実行委員長は「ふれあい運動会を通じて、子供からお年寄りまで、楽しく一日過ごせることが、町内コミュニケーションの場として親しまれています。」と語っていました。（山口 周志）

瑞穂が誇る 画期的な音楽システム



町内在住の50歳以上の方ならどなたでも、無料で一年間ピアノを教えてもらえるというシステムがあることを、皆さんご存じですか。楽譜が読めなくてもピアノを弾いたことがなくても大丈夫。6人の先生が根気よく教えてくれます。

一期生から始まり現在は五期生。全部で100人の人たちが、この「びあのくらぶみずほ」で教えてもらいました。ということは、瑞穂町には、ピアノで何か曲を弾ける人が少なくとも100人はいるということです。もうすぐ瑞穂町はピアノの町として有名になるのではないのでしょうか。（岡島 昌章）

特派員レポート⑧

頑張れ 豆剣士



町の小学生を対象に、月・水・金曜日の夕方と日曜日の朝から、一小の体育館と武道館で、剣道教室が行われています。町の剣道連盟の方々の熱心なご指導で、一生懸命汗だくになりながら、大きな声を出してがんばっている子供たち。このごろの子供たちにはなかなか出来ない健康的な姿で、見ていてとても感心します。「面！胴！」と大きな声が体育館の中に響いて、見学している私たちも驚きます。男女共に平等に戦えるのも、この競技のよいところではないでしょうか。練習の後、みんなでコミュニケーション出来るのもいい雰囲気だと思います。連盟でもお子さんたちをぜひ、このことですので、一度親子でのぞいてみてはいかがでしょうか。（難波 睦子）

7月3日(日)は東京都議会議員選挙投票日です

**投票
しましょう**



投票時間 午前7時～午後8時

※開票は同日午後9時から町民会館ホールで行います。

問合せ 選挙管理委員会（総務課内） ☎557-0614



みんなのけんこう

保健センター 石畑1970 ☎557—5072



健康いきいきクラブ

日時 7月7日(木) 午後1時30分～3時
(受付は午後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、体力低下の
気になる方など

申込み 電話で保健センターへ

巡回健康・育児相談

日時 7月27日(水) 午後1時30分～3時

場所 長岡南会館

内容 血圧・体脂肪測定、乳幼児の身体計測な
ど。健康や育児についての相談も受け付
けます。

申込み 不要です。時間内に直接会場へお越し
ください。

骨粗しょう症予防・改善教室

日時 8月5日(金) 午前の部…9時～11時
午後の部…1時30分～3時30分

場所 保健センター

内容 講話、運動実習、骨密度測定、栄養指導

対象 町内在住の18歳から65歳までの女性の方
(平成16年度に受けられた方は除きます)

申込み 電話で保健センターへ

日本脳炎の 予防接種について



5月30日厚生労働省から「予防接種の安全性
のため積極的な接種勧奨をしない」との緊急
勧告を受け、**町では当分の間、日本脳炎の予
防接種は、原則中止**としました。

ただし、国では「流行地への渡航など日本
脳炎に感染する恐れが高い人や、保護者が特
に希望する場合は、医師等から予防接種の効
果および副反応の説明を聞き、同意書に署名
をした上での接種は差し支えない」としてい
ます。

接種を希望される方は、かかりつけの医師と
ご相談の上、判断されることをお勧めします。
詳しくは保健センターへ。

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

パソコン <http://www.himawari.metro.tokyo.jp/>
携帯電話 <http://www.himawari.metro.tokyo.jp/kt/>



足のお手入れしていますか？

足は、皆さんの体重を小さな
面積で支え続けるという大仕事
をしているのに、お風呂で適当
に洗って、流して、ふくだけと
いうことがほとんどです。

しかし、足を大切にしないと水虫や巻き爪、指
や足の変形などを起こし、歩くことに支障が出て
きます。特に、高齢者の方は寝たきりの原因にも
なります。

そこで、毎日入浴時に次のことをしてください。
入浴しない日は、洗面器かバケツにお湯を入れて
行いましょう。

①使い古しの歯ブラシに、石けんを
つけてよく泡立てる。



②その歯ブラシで、指の間や足の裏を特に丁寧に
洗う。かかとや土踏まずも忘れずに洗う。

③爪の周りも軽く洗う。

④石けんが残らないようによくすすぐ。

⑤タオルでしっかりとふく。指と指の間も丁寧に
ふく。

⑥保湿クリームを塗る。(指と指の間には塗らない)

保健師がらの
ちょっと耳寄りな話



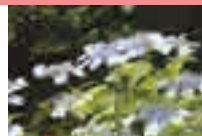
休日 …休日診療 午前9:00～午後5:00
準夜 …休日準夜診療 午後5:00～10:00

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 金		
2 土		
3 日	都議会議員選挙 投票日 午前7:00～午後8:00 リサイクルプラザ粗大ごみ持ち込み日曜受付 午前9:00～午後4:30 ☎557-7612	準夜 羽村市平日夜間急患センター ☎555-9999
4 月	住民課・税務課の一部窓口 毎週木曜日は午後8時まで 7月は7日・14日・21日・28日です 問合せ ▶住民課 ☎557-7548 ▶税務課 ☎557-7519	歯科健診 3歳6カ月児（H13年11月生・12月生） 4歳児（H13年5月生・6月生） 午後1:15～1:45
5 火		健康・育児・栄養相談 午前9:30～11:00
6 水		お誕生教室（H16年5月生・6月生） 午前9:30～9:50
7 木		
8 金		
9 土		
10 日	三地区夏まつりパレード 交通規制 青梅街道の一部 午後1:30～6:00	準夜 福生市保健センター ☎552-0099
11 月		
12 火	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3月生 午後1:00～1:45
13 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
14 木		
15 金		
16 土	町営プール開始 自然観察会 午前9:00～ 六道山公園周辺	
17 日		
18 月	海の日	準夜 福生市保健センター ☎552-0099
19 火	身近な年金・労働相談 午後1:30～3:00 福祉会館 ▶予約(4名)は11日(月)～15日(金)午前9:00～社協へ ☎557-0159	休日・準夜 石畑診療所 ☎557-0072
20 水		健康・育児・栄養相談 午前9:30～11:00
21 木	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20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	1歳6カ月児健診 H15年12月生 午後1:00～1:45
22 金		3歳児健診 H14年6月生 午後1:00～1:45
23 土		
24 日	美輪 明宏 音楽会〈愛〉 午後6:00開演 スカイホール大ホール	準夜 福生市保健センター ☎552-0099
25 月		
26 火	身近な法律相談 午前9:30～11:10 福祉会館 ▶予約(6名)は19日(火)～22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6月生）2歳6カ月児（H14年12月生） 午後1:15～1:45
27 水		巡回健康・育児相談 午後1:30～3:00 長岡南会館
28 木		
29 金		
30 土		
31 日		準夜 羽村市平日夜間急患センター ☎555-9999
8月1日 3日	●1日(月)…テニスコート9月分予約抽選会 午後7:30 スカイホール2階 ☎557-7071	●2日(火)…健康・育児・栄養相談 午前9:30～11:00

紹介します！

MY INTRODUCTION

あなたの家族、手作りの作品、
お気に入りの写真や町の景色等
を紹介します。



申込み 情報課 ☎557-7497

● 町からの紹介 ●



絵画

作品名：ヴェニス 晨 (F50)

「四百年前と変らぬ水の都・
ヴェニス。何回訪れても旅人（画
家）の郷愁を誘う。三年前に訪れ
た時は、観光客の多い昼間を避
けて、朝早く人気のないゴンド
ラが浮かぶ広場の水辺にて、幻
想的なヴェニスをスケッチしま
した。」とのことでした。

榑崎 重視画伯から耕心館へ寄
付していただいた油絵です。

● 大久保 伴治さんからの紹介 ●



植物

じゃがいも？トマト？

箱根ヶ崎にお住まいの大久保
さんの畑で珍しいものを見せて
いただきました。

「じゃがいもの茎に、トマトが
できてる畑があるよ。」と情報を
頂いたときは、半信半疑でした
が、畑に伺うと、確かに同じ茎に
2種類の野菜が実っていました。

大久保さんいわく、「ジャガの
種類はキタアカリ。キタアカリ
を作ると、たまにはこういうの
があるんだよ。」とのことでした。

クリーンなまちづくりを 目指して

町長
コラム

6月5日に実施された「全町一斉清掃」は、
昭和58年から始められ、今年で23回目となりま
した。これは、5月30日を「ごみゼロデー」と
定め、この日を中心に都内各地で美化キャンペ
ーンが行われているもので、瑞穂町の一大イベ
ントとしても定着しているように思われます。

これほど長く続けられたのも、町民皆様方のご
理解とご協力があったことと深く感謝申し上げ
ます。

また、昨年10月から始まった家庭ごみ一部有
料化・戸別収集
におきましても、
ごみの減量21%、
資源化率34%と
なり、目標値を
大幅に上回るこ
とができました。

引き続き町民
の皆様方のご協
力をお願いいた
します。



瑞穂町長

石塚幸右衛門