



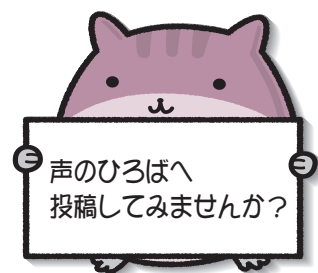
ひゅーまん たうん



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



声のひろばへ
投稿してみませんか？

こちら編集室

夏真っ盛りの炎天下の中、消防団ポンプ操法審査会と総合体育大会水泳競技の取材に行きました。

消防団員のきびきびした動きと、水泳選手の躍動感あふれる泳ぎに、暑さを吹き飛ばす元気を感じ、ポンプから噴き出す水の勢いと、水泳選手の創り出す水のしぶきに、しばし涼を感じることができました。

それぞれの大会に出場された選手の皆さん、応援に駆けつけた関係者の方々、そして、何よりも裏方として、暑い中、役員として大会を支えた方々、お疲れ様でした。 (通)

声のひろば

えんじゅの木

足もとに散りしきる細かい黄色い花。風で右に左に吹き寄せられている。

これが、えんじゅの花だったのだ。

終戦直後、小学校(元狭山)の敷地の中に元狭山農協と役場があった。正門の辺りには、もみじ、しだれ桜、土手には、くるみ、なつめの木があり、農協の軒に近い所にこの木があったことは覚えていた。誰も気にする人もなく、瑞穂町になって整備された小学校の体育館の裏手に今、淋しそうに残されている。

もうあれから六十一年以上経っているだろう。当時を懐かしみ、しみじみと花をすくってみた。また木を見上げた。正門の内側にあるシュロの木は当時二小から頂いたと思う。青い空に向かってどこまで伸びるのやら。玄関の前のイチヨウの木も、えんじゅと同じくらいの年だと思う。

瑞穂第三小学校ますますの発展を思う今、滝澤校長先生が母校に着任されたことは、有り難くうれしいことです。

宿谷タカさん

感謝

七月十三日の朝、箱根ヶ崎駅でピンク色の草の小銭入れを拾って届けてくださった女性の方、ありがとうございました。

病院に行くために不自由な手で、傘とバッグと財布や切符を持って、いつの間にかどこへ行ったか分からなくなり探しておりまして。あきらめきれず翌日、駅で聞くと、届いておりました。

好きな小銭入れだったので本当にうれしく思い、お礼の一言でもと、ペンをとりました。

ありがとうございます。

平野洋子さん



情報倶楽部

町内で活動している団体・サークル

英会話 会員募集

団体名 ユハナの“E”サークル
日 時 水曜日(月2回)
午後2時30分～5時30分
場 所 長岡南会館
内 容 英会話
対 象 3歳以上のお子様をお持ちの方
費 用 会費1,000円/月
問合せ 北原 ☎557-7742

みずき

瑞・そうせいまつり

いろいろなイベントがあります。ぜひ、お越しください。

日 時 10月23日(日)
午前11時～午後3時
場 所 瑞学園、そうせい学苑
内 容 学園(苑)活動紹介、園生・職員によるアトラクション、クラブ活動公開練習、模擬店、バザーなど
問合せ 瑞学園 担当：山田
☎568-0966

夏祭りに思うこと



今年の夏祭りは、初日7月9日が生憎あいにくの雨、10日は昨日の土砂降りの雨がうそのような天気となり、山車も前日とは打って変わって、別人のように活気を取り戻した。

今年は小役ということで、7月11日に御嶽神社の後片付けに駆り出された。そこで思ったことは、お祭りが地域の人たちの善意と奉仕で成り立っていることを痛感した。これが会社や団体の行事なら、命令一つで一瞬のうちに終わってしまうような仕事も、世話役の人が遠慮がちに何となく集まって何となく片付けていく。永年会社勤めをした者には、まどろっこしくて奇異にすら写る。しかし、これからの高齢化社会の対処の仕方のヒントを得たような気がする。自分自身の頭の切り替えが大事なことに気付かされた今年のお祭りだった。

祭りを仕切られた世話役の方々に敬意を表し、お疲れ様でしたと心から感謝したい。来年のお祭りが良い天気であればと思う。

丹戸 弘

高齢者福祉センター寿楽



暑い夏の日、高齢者福祉センター寿楽へ出掛けました。各教室では書道、水墨画などが開かれており、大広間ではカラオケ熱唱中です。休憩室では湯上がりでマッサージ機にかかり、皆さんリラックスしていらっしゃいました。

今年の4月から管理者が代わったとのことで、職員の方から話を伺いました。おおむね55歳以上ならば誰でも利用でき、各地域にシャトルバスが運行されています。一人でも、お風呂に入り、マッサージ機にかかり、カラオケを歌い、疲れたら図書室で本を見るのもよいでしょう。6月から図書室の蔵書も1人1カ月3冊まで借りることができるようになりました。ここには、歴史物、戦記物、健康など、町の図書館にない本もたくさんあります。

これからの高齢化社会で、何か生きがいが見つかるような気がします。このような施設を利用して、夏を乗り切っていきたいと思います。

山口 忠

特派員レポート ⑭



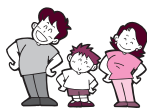
議会を傍聴して

ひょんなことから、議会を傍聴する機会を得ました。今までも議会だよりや広報みずほを読みながら、一度は傍聴に行きたいな、と思っていたのも、重い腰が上らず訪れることはありませんでした。

第一印象、とてもこじんまりしていて、可愛らしい(ごめんなさい)会場にびっくり。私の頭にある議会は、国会、都議会等々、テレビのニュースで見える議会風景ばかり。そうです、ここは瑞穂町議会なのです。私たちの代表が、身近な問題についてや瑞穂町を良くするための討議を行う場なのです。あの方はああいう話し方をする、この方はこういう話し方をする…。と日ごろ聞いた見たりすることのない光景を拝見することができ、とても親しみを感じながら帰ってきました。

これから、機会があれば傍聴に行きたいと思っています。興味のある方、時間のある方は、ぜひ一度、訪れてみてはいかがでしょうか。

岩田 美智子



みんなのけんこう

保健センター 石畑1970 TEL 557-5072



肺がん検診

日時 10月14日(金)、11月18日(金)
 場所 保健センター
 内容 胸部レントゲン撮影と「たん」の検査
 対象 町内在住の40歳以上の方
 定員 各80名(先着順)
 申込み 9月1日(木)から電話で保健センターへ

胃がん検診

受付中

場所・日時(検診時間は午前中)
 ▶保健センター…9月29日(木)、11月28日(月)
 ▶武蔵野コミュニティセンター…10月7日(金)
 ▶元狭山会館…11月11日(金)
 内容 胃部レントゲン撮影
 対象 町内在住の35歳以上の方
 定員 各50名(先着順)
 申込み 電話で保健センターへ

人間ドック

町が3分の1を補助

期間 12月2日(金)から平成18年3月31日(金)までの水・金曜日(12月23日(祝)から平成18年1月10日(火)までは除きます)
 場所 公立福生病院(日帰り)
 対象 町内在住の40歳以上の方
 費用 24,500円(個人負担分)
 ※受診時、直接病院にお支払ください。
 定員 120名(各日4名)
 申込み 10月3日(月)から直接保健センターへ
 ※電話での申し込みはできません。

巡回健康・育児相談

日時 9月28日(水) 午後1時30分～3時
 場所 武蔵野コミュニティセンター
 内容 血圧測定、乳幼児の身体計測など。健康や育児についての相談もお受けします。
 申込み 時間内に直接会場へお越しください。

休日歯科応急診療

午前9時～午後5時

西多摩地区内の当番医療機関を知るためには…

平日 保健センター TEL 557-5072
 休日 役場宿直室 TEL 557-0501



年に1度は健康診査を

受診しましょう

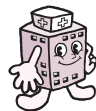
8月1日から町の基本健康診査、若年の健康診査、大腸がん検診、肝炎ウイルス検診が始まっています。職場や学校などで普段、検診を受ける機会のない方は、ぜひ、受診しましょう。

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
 TEL 521-2323

東京都保健医療情報センター
 TEL 03-5272-0303



しかし、骨盤底筋を鍛える体操で尿失禁の症状は改善し、3カ月続けると完治する人もいます。ほどうです。やり方は簡単。肛門を短く「ぎゅっ」と2〜3秒しめて、緩める動作を繰り返す方法と長く「ぎゅっ」と約8秒しめた後、10秒くらいかけてゆっくり緩める動作を繰り返す方法をそれぞれ5回ずつ1セットとして1日3セット行うのが目安です。あきらめずに前向きな生活を過ごしましょう。

せきをしたり、重い物を持ち上げたときなどに、ふいに尿がもれてしまうことはありませんか。恥ずかしいからと人と会ったのをためらったり、外出を控えたり、誰にも相談できずにいたりしていませんか？
 実は40代以上の女性の3人に1人は、尿もれの経験があります。尿もれにはさまざまな種類がありますが、7割を占めるのは、骨盤底筋というぼうこうや子宮などを支える筋肉が緩んだために起こる「腹圧性尿失禁」です。もともと筋力の弱い女性はなりやすく、①妊娠・出産歴、②歳をとる、③喫煙、④肥満、⑤便秘、という人もなりやすいです。

女性に多い尿失禁、
あきらめていませんか？

保健師からの
ちよつと耳寄りな話



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 木		
2 金		
3 土		両親学級（5日目） 午後1:00～1:20
4 日	防災訓練 午前9:00～ 瑞穂町全域 リサイクルプラザ粗大ごみ持ち込み日曜受付 午前9時～午後4時30分 ☎557—7612	準夜 羽村市平日夜間急患センター ☎555—9999 歯科 みずほ歯科医院 ☎556—1182
5 月		歯科健診 3歳6カ月児（H14年1月・2月生） 4歳児（H13年7月・8月生） 午後1:15～1:45
6 火		健康・育児・栄養相談 午前9:30～11:00
7 水	町議会9月定例会 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 H16年7月・8月生 午前9:30～9:50 妊婦歯科健診＜予約制＞ 午後1:00～1:10
8 木	町議会9月定例会 本会議	
9 金	町議会9月定例会 本会議	
10 土	敬老会 午前の部 午前10:30～、午後の部 午後2:00～ スカイホール大ホール	
11 日	衆議院議員選挙 投票日 午前7:00～午後8:00	準夜 福生市保健センター ☎552—0099 歯科 岩永歯科医院 ☎556—1123
12 月		
13 火	町議会9月定例会 決算特別委員会 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5月生 午後1:00～1:45
14 水	町議会9月定例会 決算特別委員会	
15 木	町議会9月定例会 決算特別委員会 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14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	
16 金	町議会9月定例会 総務常任委員会	
17 土		
18 日		準夜 福生市保健センター ☎552—0099 歯科 殿ヶ谷歯科医院 ☎556—5667
19 月	敬老の日	休日・準夜 高水医院 ☎557—0028 歯科 箱根ヶ崎歯科医院 ☎556—1118
20 火	町議会9月定例会 産業建設常任委員会・厚生文教常任委員会 身近な年金・労働相談 午後1:30～3:00 福祉会館 ▶予約(4名)は12日(月)～16日(金)午前9:00～杜協へ ☎557—0159	健康・育児・栄養相談 午前9:30～11:00
21 水		1歳6カ月児健診 H16年2月生 午後1:00～1:45
22 木	町議会9月定例会 議会運営委員会	休日 栗原医院 ☎557—0100 準夜 丸野医院 ☎556—5280 歯科 山岸歯科医院 ☎557—7567
23 金	秋分の日	
24 土		
25 日		準夜 福生市保健センター ☎552—0099 歯科 青松歯科医院 ☎556—4180
26 月		
27 火	町議会9月定例会 本会議 福祉よろず相談 午後1:30～3:30 福祉会館 身近な法律相談 午前9:30～11:10 福祉会館 ▶予約(6名)は20日(火)～22日(木)午前9:00～杜協へ ☎557—0159	健康・育児・栄養相談 午前9:30～11:00 歯科健診 2歳児（H15年8月生）2歳6カ月児（H15年2月生） 午後1:15～1:45
28 水		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
29 木		
30 金		3歳児健診 H14年8月生 午後1:00～1:45
10月1日 3日	●3日(月)…テニスコート11月分予約抽選会 午後7:30 スカイホール2階 ☎557—7071	●2日(日)…準夜 羽村市平日夜間急患センター ☎555—9999 歯科 岩永歯科医院 ☎556—1123

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 情報課 ☎557-7497

町からの紹介



万が
一のため
に

AED（自動体外式除細動器）設置

8月4日、役場1階のエレベーター横に設置しました。
AEDとは、心臓突然死のひととの治療法である除細動という電気ショックを行うための機器です。
住民の皆さんや事業所等に普及啓発と設置促進を図るため、東京消防庁より無償譲渡されたものです。町では職員が救命講習時に使用法を学び、AEDを使用した救命手当てにより、「尊い命」を救えるよう備えています。

大野さんからの紹介



大切な
思い出

わが家のペット

以前、わが家で家族同様に育てた、猫のメイちゃんです。
川で遊ぶことが大好きで、夏は家族でよく川へ行きました。イヌかきならぬ、ネコかきが上手で、とてもかわいかったので写真を撮りました。
数年前に亡くなってしまい残念でしたが、夏になると思い出す私の大切な思い出です。

喫煙マナーアップ

キャンペーン

町長
つらム

7月30日、東京都内の全62区市町村が住民・事業者の方々と連携し進めている、「喫煙マナーアップキャンペーン」開幕式典が千代田区九段会館で行われました。この式典に実行本部副本部長として出席し、喫煙マナーの向上を呼び掛けました。
このキャンペーンでは、歩きたばこやポイ捨てといった迷惑喫煙を防止し、たばこを吸う人と吸わない人が共存できる、清潔で快適な環境づくりを目指します。

瑞穂町では、翌31日の日曜日に拠点キャンペーンとして「ザ・モールみずほ16」の正面玄関を借りして、原成兆議長と共に携帯灰皿・うちわ・ティッシュペーパーを買い物客に手渡しして、迷惑喫煙防止PRをしました。本キャンペーンが多岐の方々の共感を呼び、マナーあふれる東京、そして日本をつくるきっかけになればと念願し、東京の全区市町村が広域にわたり、一斉に行うことにより、「東京発信のマナー」として位置付けることができると期待しております。



瑞穂町長
石塚幸右衛門