



# ひゅーまん たうん



おたより待ってま〜み  
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 TEL557-7497

## 声のひろば

九月一日は二百十日防災の日。関東大震災があつた日です。この時期は台風シーズンなので、昔の人は厄日といって心配していました。

今年も二百十日も無事に終わり、ほっとしたのもつかの間、五日から六日にかけて大型台風十四号が九州方面に上陸。西日本一帯が豪雨や山崩れに見舞われ大災害となりました。被害に遭われた地方の皆さんには心からお見舞い申し上げます。

九月に入っても一向に涼しくならず、残暑はまだ厳しいが空はすっかり秋の色。夜になると、軒下ではコオロギの淋し気な声。かき消すように一段とにぎやかな青松虫の声に、しみじみと秋を感じます。

先日、敬老の日を前に、早々と町からお祝いを頂きました。また、今年も特別に米寿ということでも、町長さんが記念品を持って訪ねて下さいました。つくづく長生きして幸せと心から感謝しています。これからも心身健全を心掛けて、安穏な余生を過ごしたいと思っています。

一本木町 加藤すいさん

### 特派員レポート ⑮

## 小さな手作りの記念日

初秋9月の早朝、草むらの虫の声は、未だ真っ盛り。午前6時30分近く、むさし野みどり公園に、明るい元気なあいさつが交じります。

都営瑞穂アパートに住むラジオ体操のメンバー約30名の集いです。80歳をかしらに、中高年者が主体なので、静かで落ち着いた雰囲気は漂う朝の行事です。ラジオ体操の音楽が流れると、一瞬の緊張が走り、それぞれに格好よく手足が躍ります。伸び伸び、ぎくしゃく、リズムに乗る人、首から下げたかわいいポーチの弾む人、首に巻いたタオルが結構決まっている人、そろって表情は真剣そのもの。ラジオ体操にかける思いが、頭のてっぺんから足の先まで力がみなぎっています。ラストの深呼吸で全員に笑顔が戻ります。

楽しみは、帰り道のおしゃべりだそうです。漬け物のぬか床のことやら、ハーブの鉢植えの話等々。早起きは三文どころか六文の徳よと、にぎやかな会場への往復。

手作りの小さな記念日は、去る7月26日でした。その日のみどり公園は拍手がわき起こり、互いに感謝を贈り合い、1周年を喜びました。そして2周年に向かって新たな歩みを始めました。NHKがラジオ体操の放送を開始したのが、昭和3年、本年77周年目にあたり、尚一層の普及に努めています。ちなみに第一・第二体操をつくったのは、昭和21年になっています。何世代も続いているラジオ体操は歴史の重みさえ感じます。

「美しい緑と安心の町」を次世代に引き継ぎたい町長の主唱には、町民一人ひとりの行動力の人間美が最も大切な気がします。夫婦二人で始めた体操の輪が2周年記念日には二重、三重の輪になることを願っています。

西村 暉

## 情報倶楽部

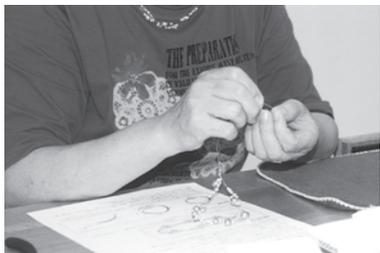
### フラダンス

団体名	フラサークル・リリア
日時	土曜日（月3回） 午前10時～11時30分
場所	武蔵野コミュニティセンター
対象	どなたでも（初心者大歓迎）
定員	15名
費用	会費3,000円/月
持ち物	ウエストの楽なゴムスカート またはパンツ
問合せ	高橋 TEL090-9962-2517

※自由に見学できます。

町内で活動している団体・サークル

## ビーズアクセサリーに挑戦



8月27日、武蔵野コミュニティセンターでビーズアクセサリーを教えてもらいました。

小学三年生以上ならどなたでも、ということでしたので、私も参加させていただきました。一度は習いたいなと思いながら、時間がとれずやっと巡り会えたチャンスとばかりに。

いざ始めてみると、なんと私の不器用なこと。目は見えず手は思うように動いてくれず、先生や同席の方々はかなり迷惑を掛けてしまいました。が、冗談や笑い声も絶えず、なんと2時間で指輪、ネックレス、ストラップと3点も作ってしまいました。

小学生諸君はとても器用で色選びもかわいいし、出来上がるのも早く、ただただ感心してばかりです。それぞれに自分らしくて、ほかの人のを見せてもらいながらとても勉強になりました。そして、楽しい一日もあっという間に過ぎてしまい、最後に自作の3点を身に付けハイ・ポーズ。

何かに夢中になれるということは、とてもよいですね。このような企画をありがとうございました。

岩田 美智子

## 防災訓練に参加



毎年行われている町の防災訓練。武蔵野地区は三町内（自治会）合同の訓練に今回も参加しました。午前9時のサイレンと同時に各ブロックごとに集合。武蔵野コミュニティグラウンドには今回も多くの方々が集まりました。

消火器、三角バケツを使用するの初期消火訓練。けが人を移送する担架の組み立て方、三角きんを使用した頭、腕、足首などへの手当ての仕方などを教わりました。地域の消防関係の皆さんの適切な指導、過去何度も教わっているもののスムーズにはいかず、こんなことでいざ本番ではどれだけ生かされるのかと、昨今の地方の災害を思い真剣になりました。

また、警察犬の訓練状況を目前で実演していただいたのは驚きと感動でした。普段まともに拝見することは少ないでしょう。犬が指導者の一語一句に従って躍動する姿は、映画やテレビのワンシーンを見るようで迫力がありません。

災害のないことを祈り、教わったことも忘れないでしょう。指導して下さった関係者の方々に、心から感謝をした一日でした。

久保 好子

## 特派員レポート ⑮

### こちら編集室

都立瑞穂農芸高校へ子豚の取材に行きました。

なんと17匹も生まれたそうで、親豚の「ブー」という鳴き声が授乳の合図です。一声鳴くと、親豚が大きな体を重そうに横たえます。そこへ待ってましたとばかりに子豚が集まります。自分の乳首はすでに決まっているということでした。ところが、数が多すぎて親の乳首が足りませんので、別のところでの授乳を試みています。

ほかにも子豚が生まれているということで、日本の少子化とは裏腹に、豚の世界は出産ラッシュのようです。うらやましくも感じました。

⑮

笑顔を連続が見受けられました。おじいちゃんおばあちゃんも孫を連れての参加で、広場が笑い声であふれていました。役員の方々も、子供たちの笑顔で疲れを忘れたような雰囲気でした。がんばっていらっしやっただのがよく分かり、陰ながらありがたいことと思って帰宅しました。

難波 睦子



## 金魚すくい大会

9月3日、まだ夏の暑さを感じながら、狭山池で金魚すくいのイベント（青少年協根ヶ崎地区委員会主催）が開かれました。親子で夢中になりながら、金魚をすくっている



## 高齢者の インフルエンザ予防接種

町が一部負担

期 間 10月15日(土)～平成18年1月31日(火)

場 所 指定医療機関

医療機関	所在地	電話
新井クリニック	長岡1-51-2	557-0018
石畑診療所	石畑207	557-0072
栗原医院	箱根ヶ崎61	557-0100
高沢病院	二本木722-1	556-2311
高水医院	箱根ヶ崎282	557-0028
丸野医院	長岡1-14-9	556-5280
みずほクリニック	長岡長谷部31-1	568-0300

対 象 町内在住で、▶接種日現在65歳以上の方  
▶60歳以上65歳未満で、心臓、肝臓、呼吸器機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能障害で、身体障害者手帳1級相当の障害を有する方

回 数 1回

費 用 2,200円(個人負担分)

※生活保護受給者の方は、全額免除になります。  
接種の際は、生活保護受給証明書を持参してください。

持ち物 健康保険証

## 健康づくりウォーキング

<みずほ10景を歩いてみませんか>

日 時 11月4日(金)

午前10時保健センター集合

午後2時ごろ解散予定

集 合 保健センター

主 催 瑞穂町健康づくり推進委員会

コース みずほ10景⑥～⑩

⑥狭山丘陵

⑦狭山池公園

⑧長岡長谷部地区の茶畑

⑨長岡温室団地とシクラメン街道

⑩松原中央公園

持ち物 弁当、飲み物、タオルなど

申込み 不要です。直接お集まりください。

## 糖尿病予防教室

日 時 12月2日(金) 午後1時30分～3時30分

場 所 保健センター

対 象 基本健康診査等の結果、糖尿病が「要指導」と判定された方、またはその家族の方

定 員 20名(先着順)

申込み 10月3日(月)から電話で保健センターへ

### <ちょこつと 事業紹介>



私は健康が取りえだから、何年も病院に行っていないわ。

それは良いことよね。でも年に一度は健康チェックが必要よ。ちょうど10月31日まで「町の健康診断」が無料でできるそうよ。結果もお医者さんから直接聞けるから受けてみたら。



また、基礎代謝を高めるためには、体を動かし筋肉量を増やすことです。ウォーキングなどの有酸素運動はもちろん有効ですが、①家事やテレビの合間などのストレッチや体操、②なるべく階段を使う、③買い物などの外出時は積極的に歩く、などの工夫をしてみると良いですね。

暑さが和らぎ、食べ物もおいしい季節になりましたが、肥満には注意したいですね。肥満とは単に体重が多いことではなく、体に過剰に脂肪がたまった状態のことで、体にたくさん悪影響を与えます。肥満は「万病のもと」と言われるように、高血圧や高脂血症、糖尿病などの生活習慣病を招きやすくなります。また、徐々に動脈硬化を進行させて、「心臓病」や「脳卒中」など命に関わる病気を招く危険もあります。

食欲の秋、食べ過ぎていませんか？

保健師からの  
ちょこつと耳寄りな話



**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  
**歯科** …休日歯科応急診療 午前9:00～午後5:00

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 土		
2 日	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	<b>準夜</b> 羽村市平日夜間急患センター ☎555-9999 <b>歯科</b> 岩永歯科医院 ☎556-1123
3 月		
4 火		健康・育児・栄養相談 午前9:30～11:00
5 水		
6 木		ポリオ H16年7月生～9月生 午後1:00～2:20
7 金		
8 土		
9 日	町民体育祭 午前8:30～ ビューパーク競技場	<b>準夜</b> 福生市保健センター ☎552-0099
10 月	体育の日	<b>休日・準夜</b> 長岡診療所 ☎557-2637
11 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6月生 午後1:00～1:45
12 水		
13 木	<b>休日歯科応急診療</b> 西多摩地区内の当番医療 午前9時～午後5時 機関を知るためには…	
14 金	平日 保健センター ☎557-5072 休日 役場宿直室 ☎557-0501	
15 土		
16 日		<b>準夜</b> 福生市保健センター ☎552-0099
17 月		
18 火	心の相談 午後1:30～3:10 福祉会館 ▶予約(3名)は11日(火)～14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
19 水		1歳6カ月児健診 H16年3月生 午後1:00～1:45
20 木	税務相談 午前9:30～11:30 町民会館第1会議室 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19日(水)午前8:30～地域振興課へ ☎557-7608	
21 金		ポリオ H16年10月生～12月生 午後1:00～2:20
22 土		
23 日		<b>準夜</b> 福生市保健センター ☎552-0099
24 月		BCG接種 H17年6月生～7月生 午前10:00～11:30
25 火	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17日(月)～21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 歯科健診 2歳児(H15年9月生) 2歳6カ月児(H15年3月生) 午後1:15～1:45
26 水		巡回健康・育児相談 午後1:30～3:00 長岡南会館
27 木		はじめての離乳食講習会 <予約制> H17年5月生～6月生 午前10:00～10:10
28 金		3歳児健診 H14年9月生 午後1:00～1:45
29 土		
30 日		<b>準夜</b> 羽村市平日夜間急患センター ☎555-9999
31 月		
11月1日	●1日(火)…テニスコート12月分予約抽選会 午後7:30 スカイホール2階 ☎557-7071	●1日(火)…健康・育児・栄養相談 午前9:30～11:00 ●2日(水)…お誕生教室 H16年9月生・10月生 午前9:30～9:50 ●3日(祝)… <b>休日・準夜</b> 高沢病院 ☎556-2311
3日		

**住民課・税務課の一部窓口**  
**毎週木曜日は午後8時まで**  
**10月は6日・13日・20日・27日です**  
 問合せ ▶住民課 ☎557-7548  
 ▶税務課 ☎557-7519

**休日歯科応急診療** 西多摩地区内の当番医療  
 午前9時～午後5時 機関を知るためには…  
 平日 保健センター ☎557-5072  
 休日 役場宿直室 ☎557-0501

**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

# 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

## 瑞穂農芸高校からの紹介



大切なもの

### 新しい命

9月にブタの赤ちゃんが生まれました。とても元気で、生徒たちが一生懸命育てています。小さな命は私たちにいろいろなことを教えてくれます。校内では、ほかにもたくさん動物を飼育し、さまざまな勉強をしています。

そんな動物たちを、今年も11月19・20日に行われる産業まつりに「ふれあい動物園コーナー」として参加し、ご紹介いたします。皆さん、ぜひお越しください。

## 日野 田鶴子さんからの紹介



この夏の出来事

### おもしろトマト

8月の下旬、わが家のプランターで栽培していたトマトに、面白い形のものできたのでご紹介いたします。

熟した実を取ろうとしたら、葉に隠れて、なんと4個の実が仲良くくっついていました。大きさは直径10cmくらいで、さながら大きな花のようにも見え、珍しいと思います、孫に携帯電話のカメラで写してもらいました。

## 温暖化防止の一助に

地球温暖化の影響は、わが町にも迫っているというしるしは幾つもとらえることができます。南国にしか生息できない壁をばう吸盤を持つトカゲ・ヤモリが、町でも何匹も見られるようになりました。ニイニイゼミは、50年くらい前には捕る人もいない程にどこにもたくさんいましたが、今では狭山丘陵で少し見られるだけの昆虫となりました。極めて乾燥に弱いセミです。

町でも、温暖化防止の一助になればと、緑地の保全等の施策に取り組み、現在40カ所約20万㎡が指定され、今後は活用に向けて検討しているところです。

私は議員のころからアジア各地の植林ボランティアに参加しております。日本が戦後復興に使ったラワン材等はアジア各地の山地から切り出されました。今でも大量のベニア板材を輸入しております。その後は広大なばげ山が残りました。

「できる人から、この山に木を植えよう」と本年は21世紀最初の独立国と言われ、3年前にインドネシアから独立した東ティモール民主共和国へ行ってまいりました。この国の植林は緊急を要する水資源の確保につながり、民生安定に有効との判断がなされています。



▲東ティモールの子供と共に植林事業

瑞穂町長 石塚章右衛門

町長  
コラム