

まちがど★レポーター

特派員情報

特派員レポート③⑩

ピアニスト50人の クリスマス

「ピアノくらぶみずほ」の卒業生で作っているピアノ愛好会が町民会館のグランドピアノの周りに集まった「クリスマスの集い」にお邪魔しました。

クリスマスツリーや飲み物、ケーキ、サンドイッチなどはどこでも定番ですが、普通と違うのは、思い思いの曲を次から次へと、何十人ものピアニストたちが演奏している事です。映画音楽からショパン、ベートーベンまでいろいろな曲があるのですが、心地好いメロディーが、よどみ無く会場に流れるまでにはあと少しの時間が必要なのかもしれません。でも、その予感是十分に感じる事ができたクリスマスの集いでした。“がんばれピアニストたち”

岡島 昌章



特派員レポート③⑪

楽しいあゆみ・寿楽との もちつき大会

1月14日、寿楽にてあゆみメンバーや職員と寿楽のメンバーや職員、あゆみ保護者会を含むもちつき大会が今年初めて行われた。

来賓の挨拶があった後、あゆみメンバーの若人のゲーム遊び、舞台での合唱三曲と全員、「上を向いて歩こう」などを元気のよい声で合唱した。カラオケにも挑戦した。あゆみ保護者会、職員さんとボランティアさん方で作った真心こもった熱々の豚汁、おにぎりをいただきながら、交互の歓談など友好をしながら、楽しい心の暖まる午後の数時間を過ごした。

なお、今だ、きねをついた体験のないメンバーの方が、初めての体験を嬉しそうな笑顔でやっていました。

鈴木 博



ひゅーまん たうまん

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

会員募集

情報倶楽部

書道教室

団体名 北会館 守江簡堂 書道教室
日時 第1・3木曜日(月2回活動)
午前10時～正午
場所 箱根ヶ崎北会館
対象 どなたでも(初心者大歓迎)
定員 20名
費用 入会金1,000円
会費2,500円/月
持ち物 書道用具
問合せ 吉澤 TEL557-3692
★自由見学できます！

町内で活動している団体・サークル

成人式

1月8日(日)、町の成人式がスカイホールにて、町長・議長・来賓を迎えて盛大に行われました。毎年この日ですが、この日とばかりの華やかでないで、誰が見ても美男美女に映るのが不思議な程です。

代表の方のしっかりした意見も、今の若者の考え方として立派に発表され大変感動しました。2部では、小中学校での恩師の温かいお言葉があり、出席された皆様もきっと心打たれたのではないのでしょうか。それぞれ進まれる道はいろいろとあると思いますが、挫折せずしっかり進んでいける事を期待しております。

この日を迎えるにあたり、一生懸命努力を惜しまず、子供たちのために頑張っておられたご両親・先生方・先輩の方々の温かい支えがあったのではないのでしょうか。これからはこの事をしっかりと受け止めて、頑張っておきたいと願っております。この先、いい事ばかりの人生ではないかもしれませんが、



前向きに努力し自分なりの個性を活かした良い日々を作ってください。町民の1人として、この日をお祝い申し上げます。おめでとうございます。

難波 睦子

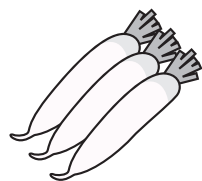
町民農園その後

4月に農園を始め、あっという間に冬です。見よう見まねで春にキャベツ、夏にキュウリ、トマト、ナスと夏野菜が採れ自家製の味を満喫しました。失敗もあり白菜、レタスなどは時期を間違えたり肥料のやり過ぎなどで物になりません。思いの外うまく行ったのは大根で、たくさん採れ、食べきれないのでたくあん漬に挑戦。図書館にて漬物事典なる本を借り、11月の中ごろに漬け、正月に出したら好評でした。今年は本格的に大根をたくさん作り、子供たちが来た時の土産と考えています。

誰でも自由に入れますので、思わぬ事もありました。私の隣の人は3日後に秋ナスを収穫しようと楽しみにしていたら、枝だけになったと苦笑していました。私の所も大根など何本も引き抜かれていた。仕方がないと思う反面、せっかく楽しみにしていたのでガッカリです。

一年間良く働いてくれたので、今は畑も休ませています。また暖かくなったら肥料を与え、耕し、今から考え楽しみにしている次第です。ちなみに私の住まいから畑まで徒歩で往復約八千歩あり、荷物のない時は歩き、足も丈夫になったような気がします。

山口 忠



平成18年度 情報特派員 募集！

地域や日常生活の中のホットな情報を提供してください。その情報を広く住民の皆さんにお伝えしていきます。

文章を書くのが苦手な方でも、できる範囲で活動していただきます。

お気軽に問い合わせください。

仕事の内容

- ◎情報特派員会議の出席（年2回程度）
- ◎まちかどレポートの取材・投稿
- ◎地域の問題に関する情報提供 など

任 期 4月1日から1年間

対 象 町内在住の方

定 員 15名

申込み 3月15日(水)までに所定の応募用紙を情報課に提出してください。

※応募用紙は情報課にあります。郵送もします。町のホームページからもダウンロードできます。 ☎557-7497

ご応募
お待ちしております
いま～す！





子宮がん検診

期 間 2月28日(火)まで

(土曜日午後、日曜日、祝日は除きます)

場所・時間

▶高水医院(箱根ヶ崎282 ☎557—0028)

午前9時～正午、午後3時～6時

▶大聖病院(福生市福生871 ☎551—1311)

午前8時30分～正午、午後1時30分～4時30分

対 象 町内在住の20歳以上の女性で、平成17年4月1日現在偶数年齢の方

費 用 無料

申込み 保健センター窓口までお越しください。

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



〈ちょこっと事業紹介〉



いつも元気そうでいいわね。
何か気をつけているの？

毎週火曜日、保健センターの健康・栄養相談に行って、保健師さんや栄養士さんから生活習慣病などの話を聞いているのよ。とっても役にたっているわ。あなたも行ってみたいら。



予防接種の

受け忘れにご注意を

母子健康手帳を確認し、受け忘れている場合は下記の指定医療機関で早めにお受けください。

麻しん(はしか)・風しんは

平成18年3月31日現在、1歳～7歳6カ月未満

平成18年4月1日から対象年齢が生後12カ月から24カ月の間と小学校就学前の1年間の間に、各1回、混合ワクチンを接種することになります。

※現在、1歳以上7歳6カ月未満の未接種のお子さんは、3月31日までに麻しん(はしか)と風しんのワクチンを接種することをお勧めします。

4月1日以降は、改正後の対象者以外は**自費接種**となります。

三種混合(I期初回・I期追加)は

3カ月～7歳6カ月未満

I期初回3回とI期終了後1年後に1回

二種混合は小学6年生

1回

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

あなたのウエスト(腹囲)は…？

保健師からの
ちょっぴり耳寄りな話



突然ですが、あなたのウエストは何cmですか。ウエストといっても腰のくびれの部分ではなくて、おへその周り(腹囲)を指します。この腹囲がとても重要で、肥満のタイプを知ることが出来ます。肥満には「皮下脂肪型」「内臓脂肪型」という二つのタイプがあります。特に内臓に脂肪がつく肥満は、糖尿病や高血圧、高脂血症といった生活習慣病のリスクが高くなり、動脈硬化を引き起こす働きをするため注意が必要です。

男性は85cm以上、女性は90cm以上の腹囲の人は「内臓脂肪型肥満」と言えます。この大きな原因は「栄養の取り過ぎ」と「運動不足」です。

生活習慣病を防ぐには、まずは「内臓脂肪」を減らす生活をするのが一番。基本は「栄養の取り過ぎ」と「運動不足」を見直し改善することです。洋服を買うためにウエストを測るのではなく、時には腹囲を測って肥満チェックしてみませんか。



2月 CALENDAR

● February
● 如月

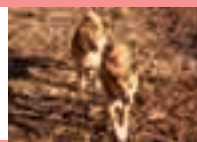
休日 …休日診療 午前9:00～午後5:00
準夜 …休日準夜診療 午後5:00～10:00

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 水		
2 木		
3 金		
4 土		
5 日	日米親善地域交流合同演奏会 午後2:00開演 スカイホール大ホール 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 (要予約)	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 
6 月		準夜 羽村市平日夜間急患センター ☎555-9999
7 火	住民課・税務課の窓口 毎週木曜日は午後8時まで 2月は2日・9日・16日・23日です 問合せ ▶住民課 ☎557-7548 ▶税務課 ☎557-7519	健康・育児・栄養相談 午前9:30～11:00
8 水		
9 木		
10 金		両親学級（1日目） 午後1:00～1:20
11 土	建国記念の日	休日・準夜 新井クリニック ☎557-0018
12 日		準夜 福生市保健センター ☎552-0099
13 月		
14 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10月生 午後1:00～1:45 1歳6カ月児健診 H16年7月生 午後1:00～1:45
15 水		
16 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15日(水)午前8:30～地域振興課へ ☎557-7608	
17 金		両親学級（2日目） 午後1:00～1:20
18 土		
19 日		準夜 福生市保健センター ☎552-0099
20 月		
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～杜協へ ☎557-0159	健康・育児・栄養相談 午前9:30～11:00
22 水		両親学級（3日目） 午前10:00～10:10 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9月・10月生 午前10:00～10:10
24 金		3歳児健診 H15年1月生 午後1:00～1:45
25 土	Flamenco in Skyhall 午後6:00開演 スカイホール小ホール 全席自由3,000円	
26 日		準夜 福生市保健センター ☎552-0099
27 月		BCG接種 H17年10月・11月生 午前10:00～11:30 両親学級（4日目） 午後1:00～1:20
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～杜協へ ☎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（H16年1月生）2歳6カ月児（H15年7月生） 午後1:15～1:45
3月1日 3日	●1日(水)…テニスコート4月分予約抽選会 午後7:30 スカイホール2階 ☎557-7071	●1日(水)…お誕生教室 H17年1月・2月生 午前9:30～9:50

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 TEL557-7497

▶トップページ



町からの紹介

瑞穂町のホームページ

町のホームページは、平成10年10月から町の魅力や行政情報などを広く発信しています。ホームページの即時性を生かし、最新の情報をお伝えしていますので、ご利用ください。その他にも、町の窓口としての機能を一部利用（申請書のダウンロード、町政へのご意見受付など）でき、さまざまな利用者・利用環境に配慮し、誰にも見やすく使いやすいホームページを心掛けています。

また、昨年は広報コンクール入賞（ホームページの部）を果たすなど、とても嬉しいことがありました。

これからも、たくさんの方々にご覧いただくため、いろいろな工夫をし、新しい情報を提供していきますので、ぜひご覧ください。たくさんの方のアクセスをお待ちしています。

瑞穂町ホームページ

<http://www.town.mizuho.tokyo.jp/>

携帯電話からは

<http://www.town.mizuho.tokyo.jp/i/index.html>

シルバーワークプラザ開所

高年齢者の就業の

促進に向けて

町長
コラム

町では、高年齢者の社会参加を積極的に支援し、就労に関するさまざまな情報を提供できるように、シルバー人材センターの指導育成を行っています。そして、その施設の充実を図ることを計画し、シルバーワークプラザ建設の準備を進めてまいりましたが、2月1日の開所となりました。

シルバーワークプラザは「高年齢者の就業を促進し、能力を生かした活力ある地域社会づくり」に寄与することを目的に設置したもので、元気なお年寄りに働く場所を提供し、いつまでも健康で町の活性化をお手伝いしてほしいという思いがあります。

プラザの管理は「社団法人瑞穂町シルバー人材センター」を指定管理者として委託しましたが、今後一層、就業の場を積極的に開拓し、就労の機会の拡大をお願いするものです。

シルバーワークプラザを大勢の方に利用していただくことにより、名実ともに「高年齢者の働く拠点」となることを望んでおります。



シルバー人材センター中村 吉郎会長(右)と

瑞穂町長 石塚幸右衛門