

水 泳

団体名 ドル平めだか
日 時 毎週火曜日 午後7時～9時
場 所 羽村スイミングセンター
対 象 健康な方、体験可
費 用 会 費2,500円/月
その他1,500円（スポーツ保険）
持ち物 水着、帽子（指定）
問合せ 窪田 ☎556-1866

合気道

団体名 みずほ町合気道会
日 時 土曜日（月4回活動）
▶子供…午後4時10分～5時
▶一般…午後5時15分～6時15分
場 所 瑞穂武道館
対 象 ▶子供クラス（4歳以上）
▶一般クラス（中学生以上）
費 用 入会金3,000円
会 費3,000円/月
その他1,200円
持ち物 道着、タオル
問合せ 笠原 ☎090-2179-6478
子供クラス…躰や心身の鍛練に
一般クラス…運動不足解消、健康と体力
作りに

水墨画教室

団体名 緑水会
日 時 第2・4水曜日（月2回）
午後1時～3時
場 所 寿楽2階水墨画教室
費 用 会費1,100円/月
持ち物 すずり、墨、筆など
問合せ 二ノ宮 ☎554-8550
※四君子から始める本格派の水墨画で
す。希望を持ってご参加ください。

空手道

団体名 全日本空手道連盟糸東会練正館
日 時 毎週火・土曜日
▶(火)…午後6時～9時
▶(土)…午後5時30分～7時30分
場 所 三小体育館
対 象 原則として小学生以上
費 用 会費3,000円/月
持ち物 運動ができる服装
問合せ 天利 ☎557-6858

または、直接
体育館へお越
しください。

会員募集 情報倶楽部

社交ダンス

団体名 フレッシュ
日 時 月曜日（月4回活動）
午後7時30分～9時30分
場 所 長岡南会館
費 用 会費3,000円/月
問合せ 松本 ☎557-5402
または☎090-8961-6377
※どなたでも、分かりやすく親切な
指導をいたしますので、ぜひ一度
見学に来てください。

シークエンスダンス

団体名 さくら会
日 時 土曜日（月3回）
午後1時30分～3時30分
場 所 寿楽研修室
対 象 55歳以上どなたでも
費 用 会費2,000円/月
問合せ 榎本 ☎557-1300
※人と人との触れ合いを大切にした
いと思います。

お 琴

団体名 文化琴「羽衣会」
日 時 4月15日(土)
午前10時～11時30分
場 所 町民会館第1会議室
内 容 お琴の体験
対 象 どなたでも
定 員 20名
費 用 無料
問合せ 栗原 ☎557-1206

少年サッカー

団体名 瑞穂少年サッカークラブ
日 時 毎週土・日曜日（月8回）
午前9時～午後5時
場 所 四小校庭
対 象 小学生
費 用 入会金2,000円
会 費1,100円/月
持ち物 サッカーボール
問合せ 筆矢 ☎557-3026



ひ ゅー ま ん た う ん



こ ち ら 編 集 室

春が訪れ、人との別れそして
出会いの多い季節となりました。

先輩が卒業した大きな穴を
埋めるのは、残った私たちです。
それを憂うのは3月まで。それ
ぞれの職場、学校や部活で先輩
に叩き込まれ、築いていただいた
ものをベースに、新しいものを
生み出す。プレッシャーもあり
ますが、楽しみもありワクワク
します。変わるチャンスと捉え
て頑張ろう！

役場でも組織と人事の大き
な動きのなかで、広報「みずほ」
今月号が「情報課」としての最
後の編集になります。4月から
は「秘書広報課」として新たな
スタートを切ります。また、わ
が編集室も鬼(？)編集長が異動。
共に喜び、時に内容に関
する意見の対立から、編集会議
が長引いたこともしばしば…。

ここ2年でスタッフの入れ変
わりが激しく、3年目の私が一
番の古株になってしまいました。
「見やすさ・読みやすさの追
求」、「住民の立場に立って編集
を」とこれからも行政と住民の
皆さんの距離を近づけるよう、
工夫していきます。記事に対す
るご意見、ご要望、また身近な
情報がございましたら、ぜひ教
えてください。

(橋)

耕心館に春の訪れ

耕心館の奥庭に、とても愛らしいセツブンソウが咲きました。近年、身近に見られなくなった日本の山野草を、耕心館ボランティアの人たちが植えて育てています。

春はクマガイソウ、イカリソウ、ニリンソウ、夏はレンゲショーマ、ヤマユリ、秋はオミナエシ、シューメイギク、冬にはシモバシラなど、一年を通じて見るできるようになりました。

耕心館に立ち寄られた際は、ぜひ、奥庭に足を運んでくださいね。

山口 周志



▶セツブンソウ

情報特派員になって

情報特派員になって、はじめは未経験の私でしたが、知人の熱心な「やっていただけますか」とのお誘いで、今までどうにか続けることができて、私の年代には自分のため、いいプラスになっているのではと考えています。

一日一日の記憶が薄れがちなこのごろですが、情報の仕事のおかげで、気を遣いながら外に目を向け、何かいい記事がないかとアンテナを張り巡らせて頑張っています。家族の協力があり、私も助かっています。気力・体力が続く限り皆さんと共に、もう少し参加させていただけたら、と思っています。

「情報を毎月楽しみにしているよ。頑張ってるね。」と励ましていただいて、この仕事ができることを幸せに思います。

難波 睦子

読書講演会



2月19日(日)、図書館の2階で絵本作家、ひろかわ さえこ先生をお招きしての読書講演会が行われました。

小さい子供たちには絵本と一緒に参加できるように、絵本を読みながら本の中の動物たちに1ページごとに話し掛けていらっしゃいました。これなら小さい子も飽きずに楽しく聞いていただけるのだと勉強になりました。ちょっと大きい子供たちや大人には、折った花がお話の最後にはなえて描かれ、時間の推移を読み取れるような心使いがされていて興味深かったです。

先生がお書きになった“すてきなぱんつ”のお話はハッピーエンドではなく、「お漏らしをしても代えのパンツがあるから失敗してもいいのよ。親も子も焦らなくていいよ、ゆっくり行こう。」という内容で、子育てに不安を持つお父さんやお母さんも読んでほんわ〜かとするお話でした。

子供が小さいと、親の方が疲れてなかなか絵本や本を読んでやる事が大変だと思ったり、どんな本を読んであげたらよいか、と悩みがちですが、「お父さんやお母さんの好きな本を読んであげればいいんですよ。」との先生の言葉に“そうだったんだ”と気が楽になり、そうすれば良かったと後悔もありました。図書館の方も子供たちが飽きないように動物の風船を用意してくださり、参加者も赤ちゃん連れの方から熟年の方までと、層が厚く1時間半はとても短く感じられました。

吉積 喜代子



みんなのけんこう

保健センター 石畑1970 電話557-5072



健康スリム教室

食事量や運動量は変わらないのに、お腹周りのサイズが急になってきた方、健診で「やせるように」と言われた方など…

一緒に健康的な体重管理のコツを学び、生活習慣を改善してみませんか。



日時 6月・11月の第2・第4木曜日
(最終日は第3火曜日) 全12回
午後1時30分～3時30分

場所 保健センター

対象 町内在住の40歳から64歳までの方で肥満を予防・改善したい方

条件 ウォーキング程度の運動ができる方

定員 15名(先着順)

申込み 4月10日(月)から保健センターへ

胃がん検診(5月・6月実施分)

日時・場所(検診時間は午前中)

▶5月12日(金)、6月28日(水)…保健センター

▶5月29日(月)…長岡南会館

▶6月8日(木)…武蔵野コミュニティセンター

内容 胃部レントゲン撮影

対象 町内在住の40歳以上の者

定員 各50名(先着順)

申込み 4月5日(水)午前9時30分から電話で保健センターへ

※胃の治療中・手術後の方と胃の人間ドック(12月から実施)受診希望の方はご遠慮ください。

献血にご協力を

日時 4月19日(水)

午前11時～正午、午後1時15分～3時30分

場所 町民会館前

麻しん・風しんの予防接種

混合ワクチンが2回制に

4月1日から、麻しん・風しんの予防接種は混合ワクチンを2回接種することになります。

▶1回目…

1歳以上から2歳未満の間

▶2回目…

小学校入学前の1年間

※町内の医療機関に予約のうえお受けください。

詳しくは保健センターまでお問い合わせください。

接種はどこまで済ませますか
4月以降の接種についてはお家でご確認ください。

3月31日までの接種状況	4月1日以降の接種
麻しん・風しんの接種が ともに接種済	混合ワクチンを接種する必要はありません
麻しん・風しんの接種が ともに未接種	該当時期に混合ワクチンを接種してください
麻しん・風しんの接種が いずれかが未接種	保護者が希望する場合は未接種のワクチンを それぞれ接種してください
	経過措置 1歳以上2歳未満のお子さんは、平成19年3月31日までの期間に限り、2歳の誕生日の前日までは公費で接種できます。



生活習慣病は、生活習慣病予防に欠かせない要素です。便利なお腹を減らして、生活習慣病を予防しましょう。



肥満とは？体重が重いから？いいえ、それだけでは肥満とはいえません。体重に対する体脂肪、すなわち体の中に蓄えられている脂肪の割合が必要以上に多くなっている状態が肥満です。体脂肪率が少なければ良いというものではありませんが、男性では、25%、女性では30%を超えると肥満と考えられています。太り過ぎは内臓に負担が掛かり、心臓病などの生活習慣病を引き起こすきっかけとなります。肥満の解消は、生活習慣病予防に欠かせない要素です。便利な

生活習慣病へ続く！
肥満はすべからず、生活習慣病へ続く！

生活習慣病へ続く！

保健師のひとこと
ちよつとこころをのこす



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 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4:00 ☎557-7612	準夜 羽村市平日夜間急患センター ☎555-9999
3 月		
4 火		健康・育児・栄養相談 午前9:30～11:00
5 水		
6 木	狂犬病予防注射（詳細はP12参照）	
7 金	狂犬病予防注射（詳細はP12参照）	ポリオ H17年1月生～3月生 午後1:00～2:20
8 土		
9 日	さくらまつり 午前10時～ 六道山公園（雨天中止）	準夜 福生市保健センター ☎552-0099
10 月		
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12月生 午後1:00～1:45
12 水	住民課・税務課の一部窓口 毎週木曜日は午後8時まで 4月は ー日・13日・20日・27日 です 問合せ ▶住民課 ☎557-7548 ▶税務課 ☎557-7519	
13 木		
14 金		ポリオ H17年4月生～6月生 午後1:00～2:20
15 土		
16 日		準夜 福生市保健センター ☎552-0099
17 月	心の相談 午後1:30～3:10 福祉会館 ▶予約(3名)は10日(月)～14日(金)午前9:00～社協へ ☎557-0159	
18 火		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9月生 午後1:00～1:45
20 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19日(水)午前8:30～総務課へ ☎557-0501 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
21 金		
22 土		
23 日		準夜 福生市保健センター ☎552-0099
24 月		B C G接種 H17年12月・H18年1月生 午前10:00～11:30
25 火	身近な法律相談 午前9:30～11:30 福祉会館 ▶予約(6名)は17日(月)～21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（H16年3月生）2歳6カ月児（H15年9月生） 午後1:00～1:45
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11月生・12月生 午前10:00～10:10
28 金		3歳児健診 H15年3月生 午後1:00～1:45
29 土	みどりの日	休日・準夜 高水医院 ☎557-0028
30 日		準夜 羽村市平日夜間急患センター ☎555-9999
5月1日	●1日(月)…テニスコート6月分予約抽選会 午後7:30 スカイホール2階 ☎557-7071	●1日(月)…歯科健診 3歳6カ月児（H14年9月・10月生）4歳児（H14年3月・4月生） 午後1:00～1:45
2 月		●2日(火)…健康・育児・栄養相談 午前9:30～11:00
3 水		●3日(水)… 休日 丸野医院 ☎556-5280 準夜 羽村市平日夜間急患センター ☎555-9999

紹介します！

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 秘書広報課 TEL557-7497

町からの紹介

ご活用ください



健康機器

町では、健康づくり活動の一環として保健センターと武蔵野コミュニティセンターに、自動血圧計・脈波計・電子血圧計を設置しています。

なお、保健センターには貸し出し用の健康機器もありますので、地域のイベントの際にご利用ください。

この購入費は、財団法人自治総合センターから宝くじ普及広報事業の助成を受けています。



暮らしの便利帳

町民の皆さんの生活に役立てていただくため、町の事務事業や施設の利用案内などの行政情報に分かる、『暮らしの便利帳』が完成しました。今回の便利帳では、広告掲載を募り、印刷経費の削減に努めました。

この便利帳は、4月中旬までに各ご家庭に配布すると共に、当町へ転入された方へ差し上げる予定です。

ぜひ、ご活用ください。

航空司令部の移駐

近ごろの言葉に、グローカリゼーションがあります。世界から発想し（シンク・グローバリ）地に足のついた活動（アクト・ローカリ）の合言葉だそうです。

この度、米軍横田基地の航空自衛隊航空総隊司令部との共同使用については、国策である事を考え、町民の生活環境を著しく悪化させるものでなければ、概ね容認したいと思い、その様な発表を2月11日に行いました。

私は、日本の安全があつて、はじめて瑞穂町の安全があると思います。したがって、耐え難いほどの大きな負担でない限りは、国策に協力すべきであると考えております。

航空総隊司令部と関連部隊で約600名が移駐する計画と説明がありましたが、現在部隊がある府中基地は静かであります。また、常駐機の配備はなく、連絡機の飛行が1日1便ある程度と説明を受けました。

世界の潮流の中で、瑞穂町の将来を深く考える機会に、グローカリゼーションという言葉が思い起こされました。



瑞穂町長 石塚章と
額賀防衛庁長官と

瑞穂町長 石塚章と
額賀防衛庁長官と

町長
つらみ