



ひゅーまん たうん

ヨーガ

団体名 福祉会館ヨーガクラブ
日 時 毎週月曜日(月4回)
午後7時45分～9時15分
場 所 福祉会館
対 象 どなたでも
定 員 15名程度
費 用 2,000円/月
持ち物 バスタオル(大判)
問合せ 吉澤 ☎557-3692
※見学できます。お気軽にどうぞ。

ヨーガのできる
服装で!

指圧教室

団体名 さくらの会
日 時 第1・3・4金曜日(月3回)
午前10時15分～11時45分
場 所 町民会館 和室
対 象 どなたでも
費 用 1,000円/入会金
2,000円/月
1,000円(教材費/1回のみ)
持ち物 手ぬぐい、運動のできる服装
問合せ 菅原 ☎554-9493

健康体操

団体名 Let'sみずほ(さわやか健康教室)
日 時 毎週木曜日(月4回)
午後1時30分～3時
場 所 瑞穂武道館
対 象 45歳くらい～75歳までの女性
費 用 1,000円/入会金
1,500円/月
1,500円(スポーツ保険)
持ち物 バスタオル、室内靴
問合せ 加藤 ☎557-1566
※楽しく体を動かして若返りしましょう。

読み聞かせ

団体名 お話しボランティア
「ピーター・パン」
日 時 第1・2・3木曜日(月3回)
午後3時～4時
場 所 長岡会館 2階
対 象 2歳～小学2年生くらいまで
費 用 無料
問合せ 佐野 ☎557-4196
※参加者を大募集。絵本や紙芝居の
読み聞かせをしています。お気軽
にご参加ください。

こ ち ら 編 集 室

4月1日から、組織の変更により秘書広報課
広報広聴係が、広報紙の編集を担当していま
す。

さて、4月は入学式が町内の小中学校で開
かれました。程よい緊張感の中、希望に満ち
た新生が新たな一歩を踏み出しました。

また、今年のさくらまつりは天気と桜に恵
まれ、盛大に開催されました。各種のイベ
ントも盛り上がり、心も満開となった春の一日
を取材することができました。取材を通し、
身も心もリフレッシュできました。

5月に入り、木々の新緑はより濃い緑へと
移り変わります。広報紙も開いてお気付きの
ように、季節に合わせ緑化してみました。

これからも、皆様から親しまれる紙面作り
を考え、工夫して参りますのでよろしくお願
いします。

(桶)

特派員レポート ③

行ってみよう リサイクルプラザへ

近ごろは、体調を整える意味で、ウォーキン
グをしている方を多く見掛けます。そういう
私もそのひとり、風の無い午後は自分の気
分で歩いています。

先日、ちょっとコースを変え、リサイクルプ
ラザへ初めて立ち寄ってみました。まさに想
像外、建物は清潔で機能的、南側はエコパーク
として開園され、一隅では愛犬家の皆さんが
フェンス内で自由に犬を放し、一緒に楽しん
でいました。このドッグランは季節により開
園時刻は違うようですが、皆さんが帰られた
後のあの一画は、ここが瑞穂町かと思える程、
道路を挟んだ南側も含め、静かに感じ気持
ちが落ち着きました。

建物の東側から中に入れていただき、リ
サイクル用の展示品を見せてもらいました。
「えっっっ!」と思える程安くて良い品々があ
り、思わず「低価格で世帯道具が揃えられま
すね。」と親切的な係員さんと笑い合いました。

あの品々をもっと見たい!と思うか、不
用品と思うかは見た当人の考え方一つでし
ょうが、私は一度、立ち寄ってみることをお薦め
します。きつと気に入った品が見つかりますよ。
わが瑞穂町が、環境をテーマに運営してい
る施設です。

一度立ち寄ってみましょう!

久保好子

桜ライブラリー

今年の冬は寒い日が続き、桜の開花も心配されましたが思い掛けず早目に咲き、春の訪れが桜の花によって感じることができ、とても嬉しく思っています。

4月1日、あまりの天気の良いさについて誘われて、カメラを片手に友人と散歩に出掛けてみました。団地の桜並木、スポーツ広場、そして足を延ばし国道16号沿いの枝垂れ桜は八重で可憐な花を惜し気もなくいっぱい咲かせています。

真っ赤な桃の花、良い香りのする白い桜、小さい野の花、まだまだ自然はいっぱいありますね。また、足を延ばして松原東・西・中央公園と巡り、たくさんたくさん春を満喫しました。

家の近くでもこんなに桜の木の多いことにびっくりし、今度はおにぎりを持って花の瑞穂町全体を歩いてみようかなと思っています。

6日は小学校の入学式、花びらの舞う桜の木の下を両親に手をつながれ、ピカピカの一年生が校庭に入ってきました。どの顔も天使のように輝いています。

春、桜、入学式、門出、ピッタリの季節ですね。

岩田 美智子



ごみについて考える



『春休み親子で体験リサイクル教室』が、みずほリサイクルプラザで開催されました。この施設は、家庭から出たごみを選別して資源に戻し、再利用するためのリサイクル推進の拠点です。

まず、係の方のお話とビデオで、さまざまなリサイクルの仕組みを学びました。破碎、圧縮磁選機、手選別の巨大な機械設備も間近で見学。

次は、「見学ホール」の床面に描かれたリサイクルの流れ図の上をみんなでたどり、やがては建築材料、衣服等の資源になっていくプロセスを分かりやすく学習できました。

ごみの資源化による循環型社会を作るためには、まず決められたルールに従って出すことが大切です。次は、収集した袋を開け、ペットボトルの点検作業を体験しました。キャップのついているものは取る、洗浄してないものは別にする。間違っ入っているプラスチック製の容器を除く。この作業は、手選別に頼る以外には方法が無いとのことで、分別をきちんと守らなければと実感しました。特に、参加した子供たちの熱心に作業する姿、お母さん方も一生懸命で親子の連携がほほ笑ましく映りました。

資源の再利用体験では、牛乳パックで紙すきに挑戦し、牛乳パックが再生紙に生まれ変わる面白さに夢中となり、「僕の」「私の」世界に一つだけのマイはがきが出来上がりです。クラフト紙でうぐいす笛の作り方等、体験が終わってみれば子供たちはみんなリサイクル博士になって、将来の資源循環型社会を力強く支えてくれることと頼もしく感じた一日でした。

石川 朝子

平成18年度情報特派員決定！

氏 名		
石川 朝子	阿部 知美	岩田 美智子
難波 睦子	吉積 喜代子	山口 忠
岡島 昌章	岡田 千依	久保 好子
西村 暉	山口 周志	

身近な情報をお届けします

(敬称略)



基本健康診査7月より開始

64歳以上の健診

期間・内容変更

期間

昨年より1カ月早く、7月1日(土)から10月31日(火)まで受診できるようになりました。

内容

64歳以上の方の基本健康診査に、介護予防のための生活機能評価項目が追加されます。

今までの問診票に加え、25項目の質問(基本チェックリスト)に、ご自身で記入していただくこととなります。

事前に基本チェックリストが必要な方は、5月22日(月)から実施医療機関、高齢者福祉課および保健センターに置いてありますのでご利用ください。

詳しくは、次のところへお問い合わせください。

問合せ ▶保健センター TEL557-5072

▶高齢者福祉課 TEL557-0609

骨粗しょう症予防・改善教室

日時 7月10日(月)

▶午前の部…午前9時～11時

▶午後の部…午後1時30分～3時30分

場所 保健センター

内容 ①骨粗しょう症の予防に関する講話
②運動実習

③超音波による骨密度測定・個別相談

④骨粗しょう症予防の栄養小集団指導

対象 町内在住の18歳から64歳までの女性で教室の内容にすべて参加できる方

(平成17年度に受講した方は除きます)

定員 午前・午後各20名(先着順)

申込み 5月8日(月)から電話で保健センターへ
※保育を希望の方は相談に応じます。

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



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

パソコン <http://www.himawari.metro.tokyo.jp/>

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



〈ちょこっと事業紹介〉



胃がん検診の受付が始まっているけど、誰でも受けられるのかしら？

今までは胃の手術を受けた人や治療中の人を受けられなかったけど、今年はさらに腸閉塞や以前にバリウムを飲んで具合が悪くなった方も受けられないのよ。



食中毒は気温や湿度が上がる6月から8月に多く発生し、ときには命にかかわることもある怖い病気です。食中毒の原因はいろいろな細菌ですが、予防の基本はこの細菌たちを「食品に付けない」「増やさない」「退治する」です。

具体的には「付けない」ために、食品を扱う前後と最後にこまめに手を洗う、包丁やまな板などの調理器具を漂白剤や日光で消毒する。「増やさない」ために、食品を常温に長く放置しないで、調理したらなるべく早く食べる。一度解凍した食品を再度冷凍しない。「退治する」ために75℃以上で1分以上しっかり加熱をする、冷蔵庫の温度は10℃以下に、冷凍庫はマイナス15℃以下に保つ。また、もつたないからといって残り物をむやみに食べないことが大切です。

「ちょこっとでも「怪しい」と思った食品は迷わずに処分しましょう。無駄を作らないためにも、この時期は食品のまとめ買いは避け、料理も食べきれぬ量を考えて作った方がいいと思います。」

食中毒に気をつけて



保健師からの
ちょこっと耳寄りな話



5月 CALENDAR

広報カレンダー
● M a y
● 阜 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 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 火		健康・育児・栄養相談 午前9:30～11:00
3 水	憲法記念日	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
4 木	国民の休日	休日 栗原医院 ㊟557—0100 準夜 福生市保健センター ㊟552—0099
5 金	こどもの日	休日・準夜 みずほクリニック ㊟568—0300
6 土		
7 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 (要予約) 狭山丘陵ウォーキング 午前8:00～ (雨天中止) ①健脚コース (約17km) ②ゆったりコース (約8km)	準夜 羽村市平日夜間急患センター ㊟555—9999
8 月		ポリオ H17年7月生～9月生 午後1:00～2:20
9 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 H18年1月生 午後1:00～1:45
10 水		お誕生教室 H17年3月・4月生 午前9:30～9:50
11 木		
12 金		両親学級 (1日目) 午後1:00～1:20
13 土		
14 日	第3回 武蔵野コミュニティセンター ふれあい祭り 午前10:10～午後3:40	準夜 福生市保健センター ㊟552—0099
15 月		
16 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9日(月)～13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
17 水		1歳6カ月児健診 H16年10月生 午後1:00～1:45
18 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17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	両親学級 (2日目) 午後1:00～1:20
19 金		
20 土	自然観察会 午前9:00～ 六道山公園周辺	
21 日	あすなろ児童館 子どもまつり 午前10:30～午後3時	準夜 福生市保健センター ㊟552—0099
22 月		
23 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23日(月)～27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 (H16年4月生) 2歳6カ月児 (H15年10月生) 午後1:00～1:45
24 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
25 木	住民課・税務課の一部窓口 毎週木曜日は午後8時まで 5月は 11日・18日・25日 です 問合せ ▶住民課 ㊟557—7548 ▶税務課 ㊟557—7519	ポリオ H17年10月生～12月生 午後1:00～2:20
26 金		3歳児健診 H15年4月生 午後1:00～1:45
27 土		
28 日		準夜 福生市保健センター ㊟552—0099
29 月		
30 火		健康・育児・栄養相談 午前9:30～11:00
31 水		両親学級 (4日目) 午後1:00～1:20
6月1日 3日	●1日(木)…テニスコート7月分予約抽選会 午後7:30 スカイホール2階 ㊟557—7071	●3日(土)…両親学級 (5日目) 午後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 秘書広報課 ☎557-7497

● 町からの紹介 ●



八重桜咲き誇る道

毎年4月の下旬、スカイホールへ続く道の両脇に、色鮮やかな八重桜が満開になります。ビュースポット競技場やジュンサイ池公園の周りを、ランニングやウォーキングされる方の目を楽しませてくれます。まだ見たことが無い方は、ぜひ、のんびりと散歩などをしながら、見に行かれてはいかがでしょうか。

● 福生消防署からの紹介 ●



消防用水タンク設置

3月15日、六道山公園展望台北側に、消防用水のタンクを設置しました。山林火災が起きた際に有効な初期消火のためのものです。タンクには、約440ℓの水が蓄えられています。ハイキングなどに出掛けることが多くなる季節です。皆さん、山林火災予防にご協力ください。

平和について

3月10日は、東京大空襲をはじめ戦災で亡くなられた方々を追悼するとともに、平和への願いを込めた東京都平和の日記念式典が行われており、私も毎年出席しております。

本年は町でも平和のメッセージを広く募集し、多くの方々から平和に対する熱いメッセージをいただきました。この228作品の中から7作品を選出し表彰式を行いました。

そして「アンネの日記」で知られるユダヤ人少女、アンネ・フランクを偲んで名づけられた、「アンネ・フランクのバラ」を広島県のホロコースト記念館より譲り受け、平和祈念碑前にひじり保育園の園児と一緒に植えました。

このバラは、アンネの日記に感動したベルギーの園芸家が品種改良した新種のバラで、アンネの父、オットー・フランクさんに贈られたものです。

終戦後60年を経て、戦争の記憶が風化しつつある今、平和の尊さと平和への願いを込め、このバラを植えて、私たちの願いと共に苗木が大きく育ち、可憐な黄色の花を咲かせてくれるように希望するものです。



▲ひじり保育園の園児と植樹

町長
コラム

瑞穂町長 石塚章右衛門