

ひまわり展覧会

障がい者の福祉事業も転換期をと考えられる昨今、町民会館で瑞穂ひまわり共同作業所が、通所されている人たちの仕上げた作品の展覧会を催しました。作業所へ毎日通所されている皆さんの力作、傑作が展示されていました。まさに、一流アーティストの作品とも見える見事な絵画、コンクール入賞のカレンダーの絵、ビーズ仕立てのブレスレット、携帯ストラップなどの手作りアクセサリーが展示されていて、見る方すべてが「ホー！！」とうなづき感心していました。加えてホールにはいす、テーブルが用意され、プロ級のミュージシャンのミニコンサートを、コーヒーやお茶のサービスをいただきながら楽しみました。

ゆったりとした時の流れの中、作業所の皆さんが親切に、温かく静かに飲み物を薦めている光景を見て、何て穏やかなのでしょうか...と感動しました。絵に感動し、見事な出来栄のアクセサリーを見て、とても素敵な時間を過ごしました。作業所での活動の一端を知ることができ、今後も理解と協力は惜しまないでしょう。この展覧会で地域の皆さんとの連帯感を持ってくださったら、お手伝いの誰かが幸いと感じ、目的達成と言えるでしょう。

みんな地域に生きる人間同志です。思いやりと理解を忘れず生きていきましょう。



「作業所へ通所されている皆さん！！ひまわりのように明るく、太陽を仰ぎ、元気に次回の展覧会に励んでください。」

スタッフの皆さん、ボランティアの皆さん、楽しかったですね。また、次回お会いしましょう。お疲れさまでした。

久保 好子



ひまわり たうまん

こちら編集室

新年明けましておめでとうございます。今年も、たくさんの方に「広報みずほ」を見ていただけるよう、努力します。よろしくお願い致します。

さて先日私は、昼休みにジュンサイ池公園に取材に行きました。そこで、カワセミを見掛け、慌ててシャッターを押しましたが、残念ながら、飛び去って行きました。その後、メジロやヤマガラが現れ、夢中でシャッターを押しました。いや～鳥の撮影は燃えます。

今年は、さらにカメラを勉強し、先輩方にも教えてもらい、たくさん写真を撮ることを目標にします。

福

町内で活動している団体・サークルの情報提供

作品展

会員募集

情報倶楽部

瑞穂水墨会 作品展

会員による新年の発表会！

期間 1月14日(日)～28日(日)
時間 午前9時～午後9時30分
 (28日のみ午後4時まで)
場所 武蔵野コミュニティセンターギャラリー
内容 ▶14日(日)～21日(日)
 緑水会、墨心会
 ▶22日(日)～28日(日)
 木曜会、梓会、童墨会
問合せ 森田 ☎557-0586

社交ダンス初心者教室

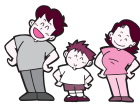
健康・美容のため、あなたもダンスを始めませんか！

団体名 富士見ダンス友の会
日時 毎週土曜日(月4回活動)
 午後7時30分～9時30分
場所 武蔵野会館
対象 どなたでも
会費 2,000円/月
問合せ 近藤
 ☎080-5699-3488

ケーナ作り教室

竹でフォルクローレの笛、ケーナを作ります。吹き方の講習、演奏もします。

団体名 フォルクローレクラブ
 クレノンダ
日時 1月20日(土)
 午後1時30分～4時30分
場所 武蔵野コミュニティセンター-工作室
費用 2,000円(材料費)
問合せ 高橋 ☎557-1176



西多摩保健所からのお知らせ

西多摩地域保健医療協議会 委員の募集

地域の保健医療サービスのあり方などを検討していただく委員を募集します。

対象 青梅・福生・羽村・あきる野市、瑞穂・日の出・奥多摩町、檜原村にお住まいの20歳以上の方

定員 3名以内

任期 2年(平成19年4月1日～平成21年3月31日)

応募方法 「健康なまちづくりのために住民としてできること、やりたいこと」をテーマとした作文(1,200字以内)に住所、氏名、年齢、性別、職業、電話番号を明記し、ご提出ください。



申込み期限 2月15日(木)

申込み・問合せ

〒198-0042 青梅市東青梅5-19-6

西多摩保健所 企画調整課 企画調整係

TEL0428(22)6141

子宮がん検診

受付中

日程 1月9日(火)～2月28日(水)

(土曜日午後、日曜日、祝日は除きます)

場所

▶高水医院(箱根ケ崎282 TEL557 0028)

▶大聖病院(福生市福生871 TEL551 1311)

内容 細胞採取

対象 20歳以上で平成18年4月1日現在、偶数年齢の方

定員はありません。

費用 無料

申込み 保健センター窓口へ(代理人可)

代理の場合、受診者の住所、氏名、生年月日、電話番号を確認の上、お越しく下さい。

巡回健康・育児相談

日時 1月24日(水)午後1時30分～3時

場所 長岡南会館

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下さい。

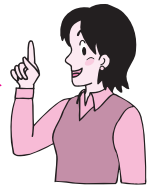
ちょこっと事業紹介



この間、産業まつりの健康コーナーで骨密度を測定してもらったら、結果が悪くてがっかり。

それはショックよね。1月22日の月曜日に「骨粗しょう症予防改善教室」があるのよ。骨密度だけでなく運動実技や講義もあるんだって。

対象は、18歳から64歳までだから、電話で申し込んで参加してみたら。



大寒に向かって、日々寒さが増していきますね。寒さで、朝起きられずに困っている方も多いと思います。寒さによって体が縮こまった時は、血管も縮こまっています。冬の時期に血圧が上昇する方が多いのはそのためです。特に、急激な温度変化は、血圧の上昇を招くものになってしまいます。外出時や入浴時には、温度の変化を抑える工夫が必要です。

例えば、屋内から屋外に出る時は、コートやマフラー、手袋を身に付け防寒をしましょう。また、寒い脱衣所やお風呂場は事前にお風呂のふたを開けておき、脱衣所やお風呂場全体を暖めておきます。夜中に寒い廊下やトイレに行く時はカーディガンを着たり、靴下を履くようにしましょう。このようにちょこっとした工夫で血圧の急激な上昇を防ぐことができます。

また、お風呂の前後や寝る前、起き抜けには水分補給をし、血液の流れをよくしておきましょう。新年は血圧上昇を抑え、血液サラサラで過ごしていきましょう。



血圧の上昇にご注意を！

保健師からの
ちょこっと耳寄りな話



1月 CALENDAR

広報カレンダー
January
睦月

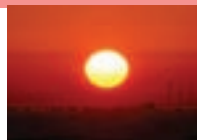
休日 ... 休日診療 午前9:00 ~ 午後5:00
準夜 ... 休日準夜診療 午後5:00 ~ 10:00
歯科 ... 休日歯科応急診療 午前9:00 ~ 午後5:00

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月	元旦 新年歩こう会 午前10:00 ~ 役場から六道山公園往復	休日 丸野医院 TEL556 5280 準夜 福生市 大聖病院 TEL551 1311 歯科 羽村市 井上歯科医院 TEL554 7735
2火		休日 石畑診療所 TEL557 0072 準夜 福生市 渡辺医院 TEL553 0815 歯科 羽村市 うすい歯科医院 TEL579 1199
3水		休日 みずほクリニック TEL568 0300 準夜 福生市 大聖病院 TEL551 1311 歯科 羽村市 宇野歯科医院 TEL555 8241
4木		歯科健診 3歳6カ月児 (H15年5月生~6月生) 4歳児 (H14年11月生~12月生) 午後1:00 ~ 1:45
5金		
6土		
7日	成人式 午前10:00 ~ スカイホール大ホール 消防団出初式 午後1:30 ~ 町営第2グラウンド 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 TEL557 7612 (当日電話予約)	準夜 羽村市平日夜間急患センター TEL555 9999 歯科 羽村市 皆川歯科クリニック TEL555 8219
8月	成人の日	休日・準夜 栗原医院 TEL557 0100 歯科 羽村市 森谷歯科医院 TEL555 9872
9火	福祉よろず相談 午後1:30 ~ 3:30 福祉会館 テニスコート2月分 予約抽選会 午後7:30 スカイホール2階 TEL557 7071	健康・育児・栄養相談 午前9:30 ~ 11:00
10水		お誕生教室 (H17年11月生 ~ 12月生) 午前9:30 ~ 9:50
11木		
12金		
13土		
14日	駅伝競走大会 午前10:00 一斉スタート 青梅信用金庫瑞穂支店前 ~ 町内 (交通規制あり)	準夜 福生市保健センター TEL552 0099 歯科 羽村市 矢野歯科医院 TEL555 3363
15月	心の相談 午後1:30 ~ 3:10 福祉会館 ▶ 予約(3名)は9日(火) ~ 12日(金) 午前9:00 ~ 社協へ TEL557 0159	
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(火) ~ 12日(金) 午前9:00 ~ 社協へ TEL557 0159	健康・育児・栄養相談 午前9:30 ~ 11:00 乳児健診 H18年9月生 午後1:00 ~ 1:45 1歳6カ月児健診 H17年6月生 午後1:00 ~ 1:45
17水		
18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17日(水) 午前8:30 ~ 総務課へ TEL557 0501	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 TEL 557-5072 休日 役場宿直室 TEL 557-0501
19金		
20土		
21日		準夜 福生市保健センター TEL552 0099 歯科 羽村市 渡辺歯科医院 TEL570 1688
22月		
23火	身近な法律相談 午前9:30 ~ 11:10 福祉会館 ▶ 予約(6名)は15日(月) ~ 19日(金) 午前9:00 ~ 社協へ TEL557 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12月生) 2歳6カ月児 (H16年6月生) 午後1:00 ~ 1:45
24水		巡回健康・育児相談 午後1:30 ~ 3:00 長岡南会館
25木		
26金		3歳児健診 H15年12月生 午後1:00 ~ 1:45
27土		
28日	住民課・税務課の一部窓口 毎週木曜日は午後8時まで 1月は4日・11日・18日・25日です 問合せ ▶ 住民課 TEL557 7548 ▶ 税務課 TEL557 7519	準夜 福生市保健センター TEL552 0099 歯科 羽村市 ホンダデンタルクリニック TEL554 4184
29月		健康・育児・栄養相談 午前9:30 ~ 11:00
30火		
31水		
2月1日	1日(木)... テニスコート3月分予約抽選会 午後7:30 スカイホール2階 TEL557 7071	2日(金)... 両親学級(1日目) 午後1:00 ~ 1:20
3日		

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 電話557-7497

● 町からの紹介 ●



イルミネーション

役場通り

役場通りの街路樹15本に約7500球のイルミネーションが点灯し、夜の街を彩っています。
点灯時間は、午後5時から9時までです。地元の商店街に足を運んでいただこうと、商工会、商業協同組合の協力により実現しました。
1月下旬まで点灯していますので、皆さんぜひ足を運んでください。



フリーマーケット

みずほエコパーク

12月3日、エコパークでフリーマーケットが初めて行われました。
24の出店があり、衣類やバッグ、おもちゃなどが売られ、たくさんの方でにぎわいました。
今後、定期的に関催する予定です。
出店希望者を随時募集していますので、興味のある方は、お問い合わせください。

問合せ リサイクルプラザ
TEL 557-5364

冬空に歓声

高齢に達する人が増え、子どもたちは減るばかりという時代に私たちは生きています。そして、両者をつなぐ世代は、複雑な社会を乗り切ることで手いっぱいというのが、現実の社会と言えましょう。

この両者を結び付け親睦を推進し、お年寄りの知恵を、将来を担う子どもたちに伝えようと頑張っている地域があります。この試みがすでに30余年続いているというのも驚きでありましたが、お年寄りが小学生を指して「あの子は〇〇さんの子ども」とすぐ答えてくれたのには、深い地域のつながりを感じました。

このような行事が、町中に広がれば良いと思いましたが、関係者のご努力に頭が下がりました。お年寄りも子どもたちも瑞穂の宝・地域の活力の源でありますから、誰もが生き生きと安心して過ごせる町を目指し思いを新たにしました。

本年も頑張りますので、よろしくお願ひします。



高齢者と子供の集い（靑少協殿ヶ谷地区）

瑞穂町長 石塚幸右所長

町長
コラム