

会員募集

町内で活動している団体・サークルの情報提供

スイミングクラブ

★水中運動、競泳・水泳を練習し、楽しく心身を鍛えませんか。

団体名 ワイワイシール

日 時 木曜日
午前9時～11時

場 所 羽村市スイミング
センター

対 象 どなたでも
(初心者・中高年歓迎)

定 員 若干名

費 用 年会費 1,000 円

月会費 3,000 円

保険代 1,500 円

持ち物 水着、帽子、ゴーグル、
タオル

問合せ 岩瀬 ☎ 556 - 2135

水彩展

★昨年11月にオープンした元狭山コミュニティセンター展示ギャラリーで、水彩画20点(風景・静物画等)を展示します。テーブルといすもありますので、お茶でも飲みながら、作品を眺めませんか。たくさんの方のお越しを、お待ちしております。

団体名 彩の会「水彩部」

期 間 5月19日(土)～6月2日(土)

場 所 元狭山コミュニティセン
ター (☎ 568 - 0333)

費 用 無料

問合せ 斉藤 ☎ 556 - 3331

情報倶楽部

作品展

みんなのページ



ひゅーまん たうん



平成19年度情報特派員決定!

氏 名		
石川 朝子	岩田 美智子	岡島 昌章
岡田 千依	岡本 美智子	川口 尊
久保 好子	難波 睦子	山口 忠
吉積 喜代子	(敬称略)	

身近な情報をお届けします

まちかどレポート
の取材や投稿など、
町民の皆さんにたく
さんの情報を伝えて
いただきます。

お便り
待ってま〜す!



住所・氏名・電話
番号を明記の上、
下のあて先までお
送りください。
(ペンネームや匿
名希望の方は、ご
記入ください)

秘書広報課
☎ 557-7497

こちら編集室

風薫るさわやかな季節、いかがお過ごしでしょうか。
学校や職場などでの急激な環境の変化によって、体調を崩されてはいないでしょうか。日ごろから、体調管理には気を付けたいものですね。
町では5月1日から基本健康診査やがん検診などを行っていますので、ぜひご利用ください。詳しくは、先月各ご家庭に配布した「広報みずほ4月号」や「保健事業日程表」などをご確認ください。
かく言う私も、今月号から広報紙の編集に携わることになり、環境の変化とともに、改めて広報編集の難しさを実感しているところです。
規則正しい生活をする事が大切だと分かっていますが、なかなか持続することは難しいものです。「健康は大いなる財産」という言葉もあります。健康を維持し、充実した素敵な人生を楽しみたいものですね。

①



寿楽文化祭

3月17日最終日に訪れました。ホールや各教室には作品が展示され、アマチュア作品とは思えぬものばかり。日ごろの習練のたまものでしょう。



大広間ではフラダンスやコーラスで盛り上がり、一階広間では社交ダンスやハーモニカの発表があり、皆さん十歳は若返ったように見えました。

私もおだてられてカラオケ大会に出場、100名からのギャラリーを前に歌うなど、どうなることかと心配でしたが、職員の方のうまい司会でなんとか歌い終えました。

同じ習い事をしている女性軍4人より花束を贈られスター歌手になったような気分でした。へたな歌でも腹の底から大声を出すという事は気分の良いもので、日ごろのストレスを解消したようです。

年を取ると恥ずかしさや恐ろしさなどなくなるものだった次第で、これからも機会があれば何事にも参加しようと決めました。

山口 忠



瑞穂の春

大暖冬で春の訪れが早く、気象庁開花予想も今年は修正される程の念の入れようであった。瑞穂の桜も早々に咲き、近くのスポットを散策してみました。

三小の大桜は今年も大らかに咲き、元狹山神社、サッカー場、高根町小平家のシダレ桜(宗伯)。どれもが満開で、まぶしいほど綺麗です。

折からの風(はなむしろ)に花筵(はな)がふんわりと。散った花弁(びら)も殊(こと)に美しい。

一度に咲き揃った梅・桃・桜。いろいろ眺められ今年(こと)は三春の到来になりました。

夙(つと)に子どもごろ榎(えん)が咲いたら苗代に稲の種をまき、遠くの山肌にウサギが現れたらジャガイモを植える等と自然暦(しぜんれき)を指標(きょうひょう)にしていたスローライフを思い出します。

エルニーニョとは思(おも)いも寄らぬ時代(じだい)でした。

秋(あき)のもくせい、冬(ふゆ)の茶(ち)の花(はな)、春(はる)の梅(うめ)・桜(さくら)・つつじ、朗(さ)らかに囀(さえずる)るひばり、瑞穂(みづほ)の春(はる)は三段構(さんだんこう)えで訪(ま)れます。

次(つぎ)はなんと言(い)っても初夏(じゆん)を運(は)ぶ新茶(しんち)の香(か)りです。広(ひろ)々とした茶畑(ちあはれ)の株(く)ならしも終(お)わり、茶樹(ちじゆ)は今(いま)徐々(じゆじゆ)に新芽(しんが)が成(な)長(ちやう)しています。茶農家(ちのうか)の方(かた)々の年(とし)間(かん)を通(とお)して丹精(たんせい)される姿(すがた)にはいつも感心(かんしん)させられます。走り茶(はしりち)の便(べん)りももうすぐ、馥郁(ふくいく)とした茶畑(ちあはれ)に茶摘(ちあひ)みの音(おと)が響(ひび)きます。

『新茶』店先(みせさき)にのぼりのはためく日(ひ)が楽(たの)しみです。

石川(いしかわ)朝子(あしこ)





みんなのけんこう

保健センター 石畑1970 ☎557-5072



平成19年度から 乳がん・子宮がん検診が変わります

※詳しい日程等は、平成19年度保健事業日程表（保存版）と毎月発行の広報でご確認ください。

【乳がん検診】

対象者

変更前	変更後
町内在住の40歳以上の女性で事業実施年度の4月1日現在偶数年齢の方	町内在住の40歳以上の女性で前年度受診しなかった方

自己負担額

	変更前	変更後
40歳代	1,300円	1,700円
50歳以上	800円	1,600円

※自己負担額の増額理由は、診療報酬点数の変更によるものです。

【子宮がん検診】

対象者

変更前	変更後
町内在住の20歳以上の女性で事業実施年度の4月1日現在偶数年齢の方	町内在住の20歳以上の女性で前年度受診しなかった方

申込み方法

変更前	変更後
直接保健センターへ	直接または往復はがきで保健センターへ

胃がん検診（5・6月実施分）

日時・場所（検診時間は午前中）

- ▶5月11日(金)…保健センター
- ▶5月28日(月)…長岡南会館
- ▶6月7日(木)…武蔵野コミュニティセンター
- ▶6月27日(水)…保健センター

内容 胃部レントゲン撮影

対象 町内在住の40歳以上の方

定員 各50名（先着順）

申込み 電話で保健センターへ

※胃の治療中・手術後の方、腸閉塞の方、以前にバリウムを飲んで具合が悪くなった方の受診はご遠慮ください。



受付中

骨粗しょう症予防・改善教室

日時 7月9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

内容 ①骨粗しょう症の予防に関する講話
 ②運動実習・栄養小集団指導
 ③超音波による骨密度測定・個別相談

対象 町内在住の20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18年度に受講された方を除きます）

定員 午前・午後各20名（先着順）

申込み 5月7日(月)から電話で保健センターへ

※午前の部のみ、託児を行います。予約の際にご相談ください。

少し立ち止まり、自分の心身の健康に目を向けてみてください。

しかし、気分の落ち込みや無気力、眠れないなどの不調が続く時には、ひとりで悩まず早めに専門医（心療内科等）に相談することが必要です。また、職場や家庭で身近な人の不調を感じた時には、無理をさせず周りの人も休める環境をつくってあげましょう。



心の疲れ、
たまっていますか？

保健師からの
ちよつと耳寄りな話



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 火		健康・育児・栄養相談 午前9:30～11:00
2 水		お誕生教室 H18年3月生・4月生 午前9:30～9:50
3 木		休日 高水医院 ㊟557-0028 準夜 福生市保健センター ㊟552-0099 歯科 羽村市 森谷歯科医院 ㊟555-9872
4 金	みずほエコパークフリーマーケット 午前9:00～午後3:00 ㊟557-5364	休日 高沢病院 ㊟556-2311 準夜 羽村市平日夜間急患センター ㊟555-9999 歯科 福生市 田辺歯科医院 ㊟551-2712
5 土		休日・準夜 石畑診療所 ㊟557-0072 歯科 福生市 せきぐち歯科 ㊟551-5456
6 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（当日電話予約）	準夜 羽村市平日夜間急患センター ㊟555-9999 歯科 福生市 島田歯科クリニック ㊟552-3084
7 月		歯科健診 3歳6カ月児（H15年9月生・10月生） 4歳児（H15年3月生・4月生） 午後1:00～1:45
8 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 H19年1月生 午後1:00～1:45
9 水		ポリオ H18年7月生～9月生 午後1:00～2:20
10 木	瑞穂町議会第1回臨時会	
11 金		両親学級（1日目） 午後1:00～1:20
12 土		
13 日	第4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4:55 ㊟570-0555	準夜 福生市保健センター ㊟552-0099 歯科 福生市 片岡歯科医院 ㊟551-0353
14 月		
15 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7日（月）～11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
16 水		1歳6カ月児健診 H17年10月生 午後1:00～1:45
17 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16日（水）午前8:30～総務課へ ㊟557-0501	
18 金		両親学級（2日目） 午後1:00～1:20
19 土		
20 日		準夜 福生市保健センター ㊟552-0099 歯科 福生市 河野歯科医院 ㊟553-2829
21 月	心の相談 午後1:30～3:10 福祉会館 ▶予約（3名）は14日（月）～18日（金）午前9:00～社協へ ㊟557-0159	ポリオ H18年10月生～12月生 午後1:00～2:20
22 火	身近な法律相談 午前9:30～11:30 福祉会館 ▶予約（6名）は14日（月）～18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（H17年4月生） 2歳6カ月児（H16年10月生） 午後1:00～1:45
23 水	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 10日・17日・24日・31日です 問合せ ▶住民課 ㊟557-7548 ▶税務課 ㊟557-7519	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
24 木		3歳児健診 H16年4月生 午後1:00～1:45
25 金		
26 土		準夜 福生市保健センター ㊟552-0099 歯科 福生市 佐久間歯科福生分院 ㊟553-2525
27 日		
28 月	消費者生活相談室 相談日は毎週火・金曜日です 問合せ 産業振興課 ㊟557-7633	健康・育児・栄養相談 午前9:30～11:00
29 火		両親学級（4日目） 午後1:00～1:20
30 水		
31 木		
6月1日	1日（金）…テニスコート7月分予選抽選会 午後7:30 スカイホール2階 ㊟557-7071 3日（日）…全町一斉清掃 午前8:00 瑞穂町全域 ㊟557-0544	2日（土）…両親学級（5日目） 午前9:30～9:50 3日（日）…準夜 羽村市平日夜間急患センター ㊟555-9999 歯科 福生市 三井田歯科医院 ㊟551-0479