

日焼けした笑顔あふれる一日

今年の暑い暑い夏、大人も子どもも大変な日々でした。台風も通り過ぎ残暑がまだまだの中、9月8日(土)に夕涼み会が一小校庭で開かれ、夏休み中に真っ黒に日焼けした子どもたちの元気な笑顔と笑いがあふれていました。また暑さも忘れるほどいろいろ計画されていて、見ている人たちもその雰囲気溶け込んで広い校庭が今日は狭く感じました。

気温33度の中、5年生たちがそろいのユニフォームで一糸懸命演技を披露して、汗だくの顔がキラキラ輝いているのもこれからの人生にきつといい思い出として残るのではないのでしょうか。30人31脚で東京予選会に出るとのこと、皆で力を合わせて良い成績が出るといいですね。

地域の方々のご協力で、箱根ヶ崎獅子舞保存会の方々の素晴らしい舞いを長時間見させていただき、会場も一段と華やかさがありました。

箱根ヶ崎青少年問題協議会の方々も、暑い中焼きそば・ポップコーンと提供され、子どもたちも満足の様子、父母の方々はおき氷・ホットドック・チョコバナナ・駄菓子といろいろ工夫され、一般の方も100円でチケットを購入し、大満足の仲間入りが出来て、今日一日が子どもたちとのいい触れ合いになったと思います。

体育館のお化け屋敷は、汗だくの役員さんの演技が子どもたちの大人気の場所であったのが見受けられました。

最後にピンゴゲームもあり、おじいちゃんおばあちゃんたちの参加で最高に盛り上がり、来年もぜひ参加してみたいと感じながらの時間でした。

役員の方々、ご苦労様でした。

難波 睦子



ひゅーまん たうん

こ ち ら 編 集 室

11月号から広報の編集に加わりました。新しい仕事は、覚えることがたくさんあり、あっという間に日が過ぎていきます。これから先輩たちから多くのことを吸収して、広報に新しいスパイスを加えられるように頑張っていきたいと思います。

さて、秋も深まってきました。秋といえば、食欲の秋ですね。クリ・ブドウ・サンマ等おいしい食べ物が食欲をそそり、ついつい食べ過ぎてしまいます。そこで体重の増加が気になりますが、スポーツの秋でもありますので、何かスポーツでカバーして、たくさん食べたいと思います。

そして、これからどんどん寒くなっていき、外に出たり、体を動かすことが面倒になってきますが、今のうちから体を動かすことを習慣づけておき、寒い冬を元気に乗り切りたいと思います。

大野

会員募集

町内で活動している団体・サークルの情報提供

情報倶楽部

野球クラブ

★40歳からは筋力を増強して健康を作る大事なときです。爽やかに野球で球友と頑張りましょう。

団体名 B. C グリーンス
日 時 日曜日 (月4回)
午前10時～正午
場 所 立川市営球場 ほか
対 象 45歳以上の野球・ソフト経験者
費 用 月会費 1,000円
持ち物 野球用具
問合せ 鈴木 ☎ 556 - 2820

健康体操

★お子様連れOK。見学できます。お気軽にご参加ください。

団体名 石畑ヨガサークル
日 時 火曜日 (月4回)
午前10時30分～正午
場 所 むさしの会館
対 象 どなたでも
(年齢問いません)
費 用 入会金 1,000円
月会費 2,100円
問合せ 浦尾 ☎ 555 - 0703

思い出の自分史づくり

★参加された方々から「私の宝物」と喜ばれています。クリスマスプレゼントにいかがですか。

団体名 特別養護老人ホーム
フラワープラム
日 時 12月8日(土)
午後1時30分～3時30分
場 所 武蔵野コミュニティセンター
対 象 どなたでも
費 用 無料
持ち物 思い出の写真など
問合せ 河村 ☎ 556 - 5755

武蔵野の縁^{よすが}

恒例の郷土研修会に今年も参加しました。

まず所沢市と三芳町にまたがる300年前に川越藩主「柳沢吉保」により開拓された三富新田の村造りを学びました。

ここは江戸期の基本的な新田開発の形態を伝える地割遺跡で、小学校の屋上より望みます。

屋敷地の前に短冊形に農耕地を造成し季節風が赤土を舞い上げるのを防ぐためにも畑の末端にウツギやカシを植林し、落ち葉は堆肥に利用する。雑木は燃料にする等開拓当時の知恵と工夫^{ひまぐ}に富み、江戸時代より受け継がれた台地を今に、肥沃な自然、整然と広がる景観に目を奪われました。

また、町内の竹間沢地区には頼朝が鎌倉に幕府を置き、非常召集の命令が発せられると、山野に住む坂東武者が「いざ鎌倉」とためらいもなく馳せ参じたという鎌倉街道を歩き800年前を追体験しました。

次に新座市を訪ねます。ここ武蔵野と言えば平林寺と言われるほどその名を知られ、昔日の面影を残す13万坪の広大な境内にたたずむ関東の名刹の禅宗様式が古色蒼然と美しく威厳を感じます。

境内には水田や畑の開発を進めた明暦時代の野火止用水が通い、水の尊さを後世に遺された「松平伊豆守」の偉業に感服しました。

石川 朝子

頑張った大先輩

9月16日(日)午前10時より、六道山公園の野外ステージで、六道山ロックフェスティバル実行委員会主催による、第21回ロックフェスティバルが開催された。

この日は、まだ残暑が厳しかったが、深い緑に囲まれて、その中を縫うように通ってきたそよ風を胸いっぱい吸い込みながら、素晴らしい環境のもとで、演奏に聴き入った。

10組の出演者のほとんどは若者であったが、何と1組だけ、それもソロ演奏の大先輩がいた。今回は、その頑張っている大先輩のことが、自然と記事になってしまった。

まず「バラが咲いた」で始まったフォークソングなどが6曲、そして次は何と小学校唱歌である。最後はアンコール(?)に依えて、加藤 登紀子や森山良子などの歌で締めくくった。



「近い将来、スカイホールで、チャリティーコンサートを開きたい。」と言う。

「青春」まだまだ捨てたものではない。同年代の皆さん、頑張りましょう。

川口 尊

初めての運動会

天候にも恵まれ、子どもたちの楽しみにしていた運動会が、如意輪幼稚園で行われました。

どの学年も元気よく、大きな声を出して一生懸命取り組む姿はかっこ良かったです。その中で私が一番驚いたことは、年長

さんの組み体操やお遊戯の完成度の高さです。本番で力を発揮し、大勢で息を合わせることが大人でも難しいことなのに。正直、幼稚園の運動会でこんなに素敵なものを見られるとは思っていませんでした。きっとたくさん練習して、みんなで頑張ってきたんだろうなと伝わってきました。

幼稚園の運動会ならですが、私たち親もリレーや騎馬戦に参加させてもらいました。いざやるとなると本気になってしまいました。いざやばかり先行し、体はついていけず…しみじみ運動不足を感じました。子どもたちに負けずにもっと日々元気に体を動かそうと思います。

そして最後に、近隣の皆様のご理解とご協力に感謝し、無事運動会が行えたことを嬉しく思います。

橋本 真奈美





みんなのけんこう

保健センター 石畑1970 ☎557-5072



献血にご協力ください

日 時 11月19日(月)
午前10時～正午、午後1時15分～3時30分
場 所 町民会館前

受診結果の説明を受けましょう

平成19年5月から10月に実施した、基本健康診査・大腸がん検診・若年の健康診査を受けられた方は、受診された医療機関で忘れずに結果説明を受けてください。

骨粗しょう症予防・改善教室

日 程 平成20年1月21日(月)
時 間 ▶午前の部…9時～11時
▶午後の部…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・午後の部各20名(先着順)
申込み 11月5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ので、予約の際にご相談ください。

巡回健康・育児相談

日 時 11月28日(水) 午後1時30分～3時
場 所 武蔵野コミュニティセンター
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 不要です。時間内に直接会場へお越しください。

「患者の声相談窓口」のお知らせ

医療に関する疑問や不安について、解決の糸口を探すお手伝いをしています。お気軽にお電話をください。

相談内容 医療に関するさまざまな相談・意見
受付時間 平日の午前9時～正午、午後1時～5時
専用電話 0428 (20) 2113

〈ちょこっと事業紹介〉



産業まつりで結核検診を受けられると聞いたのですが。

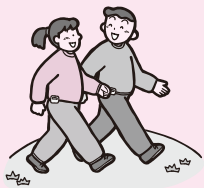
11月10日(土)に町民会館前で行います。詳しくは2ページをご覧ください。

結核は過去の病気と考えられがちですが、今でも1年間に国内で29,000人もの人が新たに発症しています。初期症状は風邪とよく似ていますが、せきや痰が2週間以上続いたら必ず医療機関で受診しましょう。



秋も深まり空気も澄んできましたね。こんな季節にこそウォーキングをしてみたいかがでしょうか。ウォーキングはいつでもどこでも気軽にできる有酸素運動です。ウォーキングを習慣化すると、肥満・生活習慣病・骨粗しょう症などの予防につながります。まず毎日10分間歩くことから始めてみてください。背中を丸めて、だらだらと歩いていても運動の効果は上がりません。ウォーキングの効果を上げるには正しい歩き方が大切です。正しいフォームで歩かないと効果が薄いだけでなく、腰や膝を痛める原因にもなります。背筋をまっすぐにし、歩幅を少し広くして歩いてみましょう。

また歩数計を付け、いつもよりあと100歩多く歩くよう心掛けてみてください。そしてウォーキングに慣れてきたら徐々に時間や歩数を増やしてみましょう。さあ、水分をしっかりと補給し、準備が整ったら、外に出てウォーキングを始めてみましょう！



歩いて防ごう！生活習慣病

保健師からの
ちょこっと耳寄りな話



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 木		
2 金	教育委員会定例会 午前9:00 スカイホール会議室 問合せ 学校教育課 ☎557-6682	両親学級 (1日目) 午後1:00～1:20
3 土		休日・準夜 高水医院 ☎557-0028 歯科 羽村市 ますだ歯科医院 ☎551-8686
4 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 羽村市 皆川歯科クリニック ☎555-8219
5 月	みずほエコパークフリーマーケット 午前9:00～午後2:00 ☎557-5364	歯科健診 3歳6カ月児 (H16年3月生～4月生) 4歳児 (H15年9月生～10月生) 午後1:00～1:45
6 火		健康・育児・栄養相談 午前9:30～11:00
7 水		お誕生教室 H18年9月生・10月生 午前9:30～9:50
8 木		
9 金	住民課・税務課の一部窓口 毎週木曜日は午後8時まで 問合せ ▶住民課 ☎557-7548 ▶税務課 ☎557-7519	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
10 土	産業まつり 午前10:30～午後4:00 (2・3ページ参照)	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
11 日	産業まつり 午前10:00～午後4:00	
12 月		
13 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7月生 午後1:00～1:45
14 水		両親学級 (2日目) 午後1:00～1:20
15 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14日(水)午前8:30～総務課へ ☎557-0501	
16 金		ポリオ H19年1月生～3月生 午後1:00～2:20
17 土		
18 日	家庭防災フェスティバル 午前9:30～11:30 (4ページ参照)	準夜 福生市保健センター ☎552-0099 歯科 羽村市 矢野歯科医院 ☎555-3363
19 月	心の相談 午後1:30～3:10 福祉会館 ▶予約(3名)は12日(月)～16日(金)午前9:00～社協へ ☎557-0159	両親学級 (3日目) 午前10:00～10:10
20 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12日(月)～16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
21 水		1歳6カ月児健診 H18年4月生 午後1:00～1:45
22 木		
23 金	勤労感謝の日 町民ハイキング (17ページ参照)	休日・準夜 新井クリニック ☎557-0018 歯科 羽村市 渡邊歯科医院 ☎570-1688
24 土		
25 日	元狹山コミュニティセンターふれあいまつり 午前10:30～午後4:00 (4ページ参照)	準夜 福生市保健センター ☎552-0099 歯科 羽村市 ホンダデンタルクリニック ☎554-4184
26 月		
27 火	身近な法律相談 午前9:30～11:10 福祉会館 ▶予約(6名)は19日(月)～22日(木)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10月生) 2歳6カ月児 (H17年4月生) 午後1:00～1:45
28 水		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 ポリオ H19年4月～6月生 午後1:00～2:20
29 木		両親学級 (4日目) 午後1:00～1:20
30 金		3歳児健診 H16年10月生 午後1:00～1:45
12月1日	2日(日)…みずほエコパークフリーマーケット 午前9:00～午後2:00	1日(土)…両親学級 (5日目) 午前9:30～9:50
3日	3日(月)…テニスコート1月分予約抽選会 午後7:30 スカイホール2階 ☎557-7071	2日(日)… 準夜 羽村市平日夜間急患センター ☎555-9999 歯科 箱根ヶ崎歯科医院 ☎556-1118

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



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。

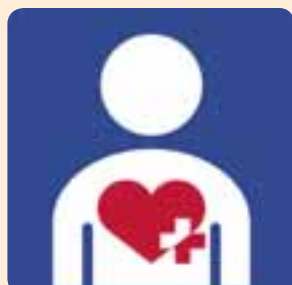


申込み 秘書広報課 ☎557-7497

町からの紹介



マタニティマーク



ハート・プラスマーク

ご存じですか

【マタニティマーク】
妊産婦が身に付け、職場や公共の場
でさりげなく配慮を求めるのに役立っ
てもらうためのマークです。
母親が赤ちゃんを優しく抱くハート
形のデザインです。
問合せ 保健課 ☎557-5072

【ハート・プラスマーク】
心臓や腎臓などの身体の内部に障が
いをお持ちの方々のために作られた
マークです。
身体内部を意味する「ハートマーク」
に思いやりの心を「プラス」すること
を表しています。
問合せ 福祉課 ☎557-0574



耕心館の邸内に園路が完成

耕心館の「蔵」へ続く土舗装の園路
が完成しました。「蔵」の展示をより多
くの方に見ていただけるようになりま
した。現在、「懐かしい日本——心のふ
るさと昭和三十年代——」として当時の
様子を展示しています。
また、12月1日(土)から25日(火)の「冬
の夜間開館」には、邸内をライトアッ
プしたりクリスマスイルミネーション
を点灯させたり、季節に合った内容の
コンサートなどを開催しますので、ぜ
ひご来館ください。
問合せ 耕心館 ☎568-1505

町民体育祭

町民体育祭は、戦後の公民館活動の一
環として昭和20年代に始められました。

私は20歳近くのころのことを、良く憶えておりま
す。私の父(55歳)と選挙を争い52票差で勝利した
原島治平町長(59歳)が、体育祭の振興策も図って
おりました。ついでながら、その時の投票率は95.38
%を示しており、町民の選挙に対する意識の高さが
分かります。

さて、当時は1万人の町民に、町村合併による約
2000人の元狭山村民が加わったことによる融和
策の一環でもあり、ほとんどの町民が参加しました。
青梅街道を楽隊を先頭に隊列を組んだ町内会各グ
ループが、にぎやかに会場に向けて行進している姿
が昨日のことのように思い出されます。

全町民が集うこの体育祭を開催するのは、人口3
万人ぐらゐが限度だろうとの予想もありましたが、
町内会役員等の方々のご
苦心により現在まで続け
られており、今では瑞穂
町の風物とさえなっ
ています。

折しも、自助共助公助・
協働の時代を迎えて地域
の連帯が一層必要となっ
ておりますから、この意
味でも重要な行事であ
り、末永く続くことを祈
るものです。



年齢別リレーの表彰式より

瑞穂町長 石塚幸雄

町長
コラム