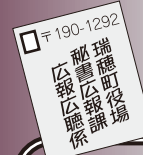


ひゅーまん たうん



住所・氏名・電話番号を明記してください。なお、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

声・ひろば 心から ありがとう

木枯らしに乗って、流れる落葉に初冬の訪れを知る。昨今我が町の安全が福生警察や安協、PTAの努力で守られている。

特に子どもが住む中芝町の主要道路は、児童生徒、通勤の車などで混雑利用時間帯がすべて一緒。手際良くさばく駐在さん、若干通勤者が少なくなると、児童が駐在さんに声を掛ける。カーブミラーをふく2本の棒が側面に立て掛けてある。

私は少子高齢社会の不安要因も地域が強い連帯で支え合っていけると確信して関係者に心からありがとと申し上げたい昨今です。

鳥海清一

育児相談・ 絵本の読み聞かせ

毎週火曜日に、保健センターで行われている育児相談へ行ってきました。最終火曜日には、図書館の司書さんが絵本の読み聞かせをしてくれ、順番を待っている赤ちゃんたちも興味津々でした。

司書さんが「絵本を話し掛けのネタに」と言ってくれたことが心に残りました。というのも、母親は日中子どもと二人で過ごすことが多いと思います。話し掛けることも一日中一緒にいれば浮かばない時だってあります。そんな時、絵本を子どもと楽しみながら読めればいいと思います。子どもも親の語り掛けている言葉に一生懸命耳を傾けているのだから、親である私ももっと言葉を伝えてあげる必要があると改めて考えさせられました。時には家事を後回しにして絵本を有効活用し、子どもの興味を引き伸ばしてあげなければいけないと反省しました。

司書さんが絵本についてアドバイスをもしてくれ、普段読む立場である親も絵本を見ることができ、親子ともども楽しめますのでお勧めです。

橋本真奈美



水墨会作品展

★会員による新春作品展

団体名 瑞穂水墨会

場所・日時

▶武蔵野コミュニティセンター

1月12日(土)～19日(土) 午前9時～午後9時30分

▶元狹山コミュニティセンター

1月20日(日)～2月3日(日) 午前9時～午後10時

※いずれも初日は正午より最終日は午後4時まで。

問合せ 森田 ☎557-0586

※会員募集も行っております。教室は月2回、水・金曜日。詳しくはお問い合わせください。

問合せ 福成 ☎556-0529

ちぎり絵愛好会

★和紙をちぎって絵を作りませんか。

団体名 ちぎり絵愛好会

日時 第二火曜日、第三水曜日(月1回)

午後1時30分～4時

場所 町民会館

対象 どなたでも

費用 月会費 1,500円
(教材費別)

問合せ 大沢 ☎556-1787

鈴木 ☎557-2301

情報倶楽部

町内で活動している
団体・サークル

会員募集
作品展

町民ハイキングに参加して

11月23日(金)9時より15時の間、瑞穂町教育委員会主催による町民ハイキングが行われた。この日は天候も良く、勤労感謝の日ということもあって、中高年の男女を中心に62名が参加した。

9時前に西武池袋線東吾野駅前に集合し、係員と体育指導委員による受け付けのあと、体育指導委員による挨拶、注意事項そして準備体操が行なわれ、目的地の顔振峠^{かあぶりとうげ}へ向け出発した。

最初はしばらく舗装道路が続いたが、車が来るごとに「くるま！」と前から後ろから注意喚起の声があり、良い雰囲気うちにハイキングが始まった。山道に入ると空気がとてもおいしく感じられ、素晴らしい景色を見ていると、足腰の痛みも忘れるほどであった。

昼食場所の諏訪神社では、互いに知らない者同志が、食べ物を分け合うなど、ほほ笑ましい光景も見られた。そして、まもなく着いた顔振峠では、全員で記念撮影。

15時ごろ吾野駅に全員到着、関係者に見守られながらのハイキングが無事終わった。

川口 尊



シルバー世代のハイキング

何かに付けて団塊世代と言われている今日このごろですが、この世代をはるかに過ぎた平均年齢70歳のハイキングが行われました。

(社)シルバー人材センターの総勢20名が白丸から古里まで標高差100メートルを歩きます。

紅葉を眺め台風の名残の白濁した多摩川、白丸ダムを見学しながら鳩ノ巣へ。河原での思い思いの弁当、手作り料理が行ったり来たりとワイワイガヤガヤ笑いの絶えない最高の昼食を頂きました。

さて、残りの山路です。会員で奥多摩観光協会のガイドを勤めるリーダーの下、いろいろな碑、庚申塚、道祖神の由来、鳩ノ巣の名前の由来など、たくさんの説明を受けながら緩やかな登りです。里の家々には、柿や柚子がたわわに実っております。指をくわえ横目で見ながら展望台を経て古里へ。途中で無人の柚子が売られていたので立ち往生。トップとアンカーの間が50メートルも離れたでしょうか。リーダーやスタッフにも恵まれこの年でも楽しく山歩きができたこと、まだまだ大丈夫…ね。

シルバー人材センターの別の楽しみ方、健康、仲間作りなど体験でき、とても幸せを感じた一日でした。また次回も参加できるよう、日ごろの体力作りにも気を付けて日々を送りたいと思います。シルバーの皆さんぜひ参加しましょう。

岩田 美智子

ローラー滑り台

11月の半ばに松原中央公園に行くと、羽村寄りの斜面にローラー滑り台ができていました。まだできたばかりらしく、数人しか遊んで居なく、その子どもたちが帰ると滑り台は閑散としてしまいました。

しかし次の週に行くとかかなり知れ渡ったらしく常に2〜3人の子どもたちが楽しそうに滑っていました。

そしてこの滑り台のことが広報に載った後の日曜日は、順番待ちをして滑るほどになっていました。

年長さんが後ろ向きで滑ろうとする
と「小さい子が真似をするから駄目ですよ。」とお母さんが優しく諭している姿がとてもほほ笑ましく見えました。
地域が子どもたちを育てるといっのはこういうことから始まるのでしょうか。

隣の福生市や青梅市にローラー滑り台があり、楽しそうに遊んでいる子どもたちを見て、瑞穂にもあったらなあと思っていました。ついにできました。

日当たりも良く冬なのに風が無い日はとても暖かいので、機会があったら立ち寄ってみてはいかがでしょうか。

吉積 喜代子



みんなのけんこう

保健センター 石畑1970 ☎557—5072



高齢者のインフルエンザ予防接種

高齢者でインフルエンザ予防接種を希望する方に、費用の一部を町が負担します。

期 間 1月31日(木)まで

場 所 指定医療機関

医療機関	所在地	電話
新井クリニック	長岡1—51—2	557—0018
石畑診療所	石畑207	557—0072
栗原医院	箱根ヶ崎61	557—0100
高沢病院	二本木722—1	556—2311
高水医院	箱根ヶ崎282	557—0028
丸野医院	長岡1—14—9	556—5280
みずほクリニック	長岡長谷部31—1	568—0300

※上記以外の西多摩地域にある医療機関で受けられる場合がありますので、ご希望の際は保健センターまでお問い合わせください。

対 象 町内在住で▶接種日現在 65 歳以上の方

▶ 60 歳以上 65 歳未満で、心臓、腎臓、呼吸器機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能障害で、身体障害者手帳 1 級相当の障がい有する方

回 数 1 回

費 用 2,200 円 (自己負担分)

※生活保護受給者の方は、全額免除になります。接種の際は、生活保護受給証明書を持参してください。

持ち物 健康保険証

巡回健康・育児相談

場所・日程

▶長岡南会館…1月23日(水)

▶武蔵野コミュニティセンター…1月28日(月)

時 間 午後1時30分～3時

内 容 血圧測定、乳幼児の身体測定など。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。時間内に直接お越しください。

肝炎ウイルス検診

受付中

期 間 3月31日(月)まで

場 所 多摩地域の医療機関および保健所(指定)

内 容 問診・血液検査

対 象 町内在住で会社等で肝炎ウイルス検診の受診機会のない方

※過去に肝炎ウイルス検診を受診していない方は、ぜひこの機会にお受けください。

費 用 無料

申込み 電話で保健センターへ

※検診できる医療機関については、申し込み時にご説明します。

〈ちょこっと事業紹介〉



今、テレビで肝炎のことが毎日話題になっているわね。私も今まで肝炎検査を受けたことがないから心配だわ。

それだったら、肝炎ウイルス検診を受けてみたら。保健センターに申し込むと無料で受けられるわよ。まずは、問い合わせをしてみて。



年之初めに朝食の価値をもう一度見直したいものですね。

また、朝食を抜くことで、睡眠中にいた汗を補えないために血液が濃くなり、血栓を招き心筋梗塞や脳梗塞の危険にもつながります。

私たちの体温は睡眠中は低く、朝食後にスムーズに上昇します。朝食のエネルギーで体が十分に暖まり、一日のスタートを快適にしてくれるのです。反対に朝食を取らないでいると体温はなかなか上がらず、午前中は頭も体もぼんやりとして過ごすことになります。さらに、食事回数が少ないと、食べたものが体脂肪になりやすいため太りやすくなります。

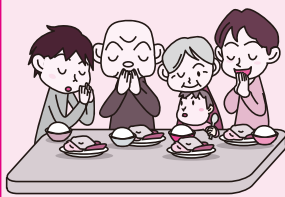
最近、朝昼晩一日三食の食習慣が崩れつつあります。生活が夜型に変化してきたために、深夜に食事、翌朝は朝食抜きの人が増えていきます。しかし、朝昼晩の三食は健康上欠かせません。

あなたの食生活

だいじょうぶですか？

見直してほしい朝食の価値

保健師からの
ちょこっと耳寄りな話



1月 CALENDAR

● 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 火	元旦 新年歩こう会 午前10:00出発 役場から六道山公園往復	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 羽村市 金子デンタルクリニック ☎554-1503
2 水	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10日・17日・24日・31日です 問合せ ▶住民課 ☎557-7548 ▶税務課 ☎557-7519	休日・準夜 栗原医院 ☎557-0100 歯科 羽村市 くさか歯科 ☎555-7793
3 木		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 歯科 羽村市 高田歯科医院 ☎555-5903
4 金		
5 土		
6 日		準夜 羽村市平日夜間急患センター ☎555-9999 歯科 羽村市 宇野歯科医院 ☎555-8241
7 月	リサイクルプラザ第一日曜日の粗大ごみ受け入れ日 午前9:00～午後4:30 ☎557-7612 (当日電話予約)	歯科健診 3歳6カ月児 (H16年5月生～6月生) 4歳児 (H15年11月生～12月生) 午後1:00～1:45 健康・育児・栄養相談 午前9:30～11:00 乳児健診 H19年9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	お誕生教室 (H18年11月生～12月生) 午前9:30～9:50
9 水	教育委員会定例会 午後3:00～ スカイホール会議室 問合せ 学校教育課 ☎557-6682	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
10 木		
11 金		
12 土		準夜 福生市保健センター ☎552-0099 歯科 羽村市 沖倉歯科 ☎555-4331
13 日	成人式 午前10時～正午 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	休日・準夜 石畑診療所 ☎557-0072 歯科 羽村市 おざわ歯科クリニック ☎579-1500
14 月	成人の日	健康・育児・栄養相談 午前9:30～11:00
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	1歳6カ月児健診 H18年6月生 午後1:00～1:45
16 水		 東京都こども医療ガイド http://www.guide.metro.tokyo.jp/
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		
19 土		準夜 福生市保健センター ☎552-0099 歯科 羽村市 加藤歯科クリニック ☎554-8887
20 日	駅伝競走大会 午前10:00一斉スタート 役場前～町内 ※交通規制あり (7ページ参照) 郷土歴史講演会 午後2:00～4:00 元狹山コミュニティセンター (18ページ参照)	健康・育児・栄養相談 午前9:30～11:00 歯科健診 2歳児 (H17年12月生) 2歳6カ月児 (H17年6月生) 午後1:00～1:45
21 月	心の相談 午後1:30～3:10 福祉会館 ▶予約(3名)は15日(火)～18日(金)午前9:00～社協へ ☎557-0159	巡回健康・育児相談 午後1:30～3:00 長岡南会館
22 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(火)～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	
23 水		
24 木		
25 金		3歳児健診 H16年12月生 午後1:00～1:45
26 土	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	準夜 福生市保健センター ☎552-0099 歯科 羽村市 金子デンタルクリニック ☎554-1503
27 日		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
28 月		健康・育児・栄養相談 午前9:30～11:00
29 火		
30 水		
31 木		
2月1日	3日(日)…リサイクルプラザ第一日曜日の粗大ごみ受け入れ日 午前9:00～午後4:30 ☎557-7612 (当日電話予約)	1日(金)…両親学級 (1日目) 午後1:00～1:20 3日(日)…準夜 羽村市平日夜間急患センター ☎555-9999 歯科 羽村市 くさか歯科 ☎555-7793

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 ●



落ち葉のプール

みずほエコパークの落ち葉のプールが大人気です。近くの園児たちが、遊びに来て、とてもにぎやかです。子どもたちは、泳いだり、葉っぱを空に舞い上げさせたり、いろいろ工夫して遊んでいます。

このプールは、縦・横3.6m、高さ90cmで、エコパーク内の落ち葉を利用しています。

ぜひ、一度足を運び、遊んでみてください。

問合せ リサイクルプラザ
☎557-5364

● 社会福祉協議会からの紹介 ●



入れ歯回収ボックス

福祉会館と高齢者福祉センター寿楽の玄関ホールに「入れ歯回収ボックス」を設置しました。

これは、NPO法人「日本入れ歯リサイクル協会」が不要になった入れ歯を回収し、その売却益をユニセフと社会福祉協議会に寄付してくれるものです。

ご家庭で不要になった入れ歯等がありましたら、ぜひご協力をお願いします。

問合せ 社会福祉協議会
☎557-0159

鎌倉街道を行く

国有地でもあるみずほエコパークの中央に、一本の町道が貫いております。

この町道について地籍用地係と郷土資料館係が調査しましたところ、古道の「鎌倉街道」であることが分かりました。800年を越えて昔に閑東の武士は、当時の首都鎌倉を目指して、この街道を通りました。「いざ、鎌倉」という言葉は、関東の軍団が幕府の緊急指令に基づき、この街道を鎌倉に向けて疾駆して行った姿をほうふつとします。

その道が、今でもこのように静かに残っていると驚きましたが、瑞穂町には源頼朝公を支えた武蔵七党の雄・村山党の居館跡とされた殿ヶ谷(旧称トノゲート・殿ヶ谷戸・殿垣内)がありますから、当然の話とも思えます。その後村山党の党領は、鎌倉幕府の発展に伴い山口(所沢)へ、移っていったという説を聞いたことがあります。

皆様も、エコパークを訪ねて、一度800年前の古道を歩いてみませんか。



800年前の古道を歩く

瑞穂町長

石塚幸男 氏

町長
つらム