

## お花は大切に

突然ですが、皆さんはお花はお好きでしょうか。恐らく、この問い掛けに対してすべての人が「はい」とは答えないでしょう。お水や肥料を与えてあげたりと、世話をするのが面倒で嫌いという方も数多くいらっしゃるのではないのでしょうか。実は私もその一人でした。しかし、最近お花が好きになり始めました。今では町できれいなお花を見つけると、思わず携帯電話で写真を撮ってしまうほどです。

町内にもたくさんきれいな花が咲いております。花を見つめていると、なんだか心が癒され気分が穏やかになります。けれども、近ごろではお花を傘などで次々と切り倒すというとてもない事件が頻発しております。いくらストレスがたまっているからとはいえ、お花に当たるのは許される行為でしょうか。そのお花を咲かせるまでに毎日毎日手間をかけて栽培してきた人は、きっと腹立たしい気持ちと同時に悲しい気持ちでいっぱいのはずです。

ぜひ、お花は大切に扱って欲しいものです。



岡田 千依

## ヨモギ団子

4月12日に散歩がてら松原中央公園に行くと、テニスコート側に少しヨモギが生えていました。

私が小学2年生の時、生活科という授業があり、クラスで松原中央公園にヨモギ採りに行きました。それを家庭科室でゆでてすりつぶし、白玉粉に混ぜ丸めてお湯にくぐらせて、みんなで大騒ぎをしながらきな粉をまぶして、おいしく頂きました。その週末、母と姉と一緒に松原中央公園でヨモギを摘んで家でも作り、同じように美味しくでき、すごく感動した思い出があります。

なんだか懐かしく、早速ヨモギを摘み、家に帰って作り方を思い出しながら作ってみました。昔と変わらない味でおいしかったです。そして、小学校のころ大好きだった先生のことやクラスメートたちのことが懐かしく思い出されました。



吉積 摩菜

### ヨーガ体操

★一緒に体を動かしませんか。背筋が伸び、さわやかな気分になりますよ。ぜひ、お待ちしております。

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1階和室  
費用 月会費 2,000円  
持ち物 バスタオル、体操のできる服装  
問合せ 遠藤 ☎556-1446

### 社交ダンスサークル

★ダンスを通じて、心身ともにリフレッシュしてみませんか。

団体名 リズムダンスホールズ  
日時 毎週木曜日（月4回）  
午後1時～3時  
場所 ライフ三福リズムホール  
定員 30名  
費用 月会費 3,000円  
持ち物 ダンスシューズ  
問合せ 三福 ☎556-5317  
☎090-1537-1300

### 硬式テニス

★楽しくテニスにはまりましょう。有志でバーベキュー、合宿、大会に参加をしています。

団体名 インパルスTC  
日時 ▶毎週火曜日（月4回）  
午後7時～9時30分  
▶土・日曜日  
昼間の2～3時間程度  
場所 町営コート（土・日曜日は未定）  
費用 年会費 4,000円 ※初年度は無料  
対象 どなたでも  
持ち物 ラケット  
問合せ 柴田 ☎556-5277

### フラダンス

★始めましょう！

体にござ褒美フラダンス  
団体名 フラサークル リリア  
日時 月3回  
▶木曜日コース…午後7時～8時30分  
▶土曜日コース…午前10時～11時30分  
場所 武蔵野コミュニティセンター  
定員 15名  
費用 入会金 3,000円  
月会費 3,000円  
持ち物 Tシャツ、パウスカート  
問合せ 高橋 ☎080-3126-7233

### ミニテニス

★バドミントンコートを使った室内テニスで、日に焼かず楽しいスポーツです。見学・体験歓迎。

団体名 ワールド  
日時 毎週水・土曜日（月8回）  
▶水曜日…午前9時～正午  
フレッシュランド体育館  
▶土曜日…午後1時～3時30分  
瑞穂中央体育館  
費用 月会費 1,000円  
持ち物 上履き、ラケット  
問合せ 小川 ☎556-0375  
☎080-3481-3726



## 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  
〒190-1292 瑞穂町役場 秘書広報課

### 情報倶楽部

## 平成20年度情報特派員決定!

氏名		
石川 朝子	岩田 美智子	岡田 千依
川口 尊	久保 好子	難波 睦子
山口 忠	吉積 喜代子	吉積 摩菜
(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。

## 不法投棄に思う

特派員レポート ③

ごみの分別もかなり浸透してきたようですが、不法投棄は相変わらず後を絶たないようです。

私は、ひまわり作業所、あゆみの人たちと斎場周辺のごみを拾っているのですが、残念ながら不法投棄は無くなりません。きれいにした場所を帰りに通るともうごみが捨ててあり、腹立たしい思い何回もです。そんなある日、16号沿いを散歩していると迷彩服を着た横田基地の兵隊さん数人がごみを拾っていました。基地の反対側の歩道は、特に散らかり放題で、見苦しいこの上な感じです。瑞穂町を通過する車から投げっていくのですが、それを外国の兵隊さんに拾ってもらっているのです。日本人としてこれほど恥ずかしいことはないでしょう。



その後、リサイクルプラザに寄ったら、大きな袋にごみを入れた兵隊さんたちに会い、思わず会釈をしたらニコリされ、少しは気持ちに通じたかと思いました。  
6月1日には町内一斉清掃があります。

追伸

私の住む地域は最近明るくなりました。それは駐在さんのおかげで、人柄はもちろん、前を通るとまるで花屋さんのようにきれいです。

山口 忠

### こちら編集室

4月の人事異動で広報広聴係へ配属となり、早2カ月が経過しようとしています。初めて手掛ける広報紙の編集などに追われて、今日まで慌しく過ごしてきました。

広報紙の作成業務には、取材も重要な仕事の一つ。カメラ片手にイベント会場などを回ってシャッターチャンスを狙います。イベントなどの撮影は和やかで楽しいのですが、年度始めには入学式や着任式など厳かな式典も多く、会場内に漂う緊張感と参列者の目障りにならないように気を使い、カメラを持つ手に汗がにじんでくることも。そのような中で印象深いショットを撮るためには、それなりの位置に居座らなければならず、これが結構気を使い重圧を感じることがありました。

紙面に掲載する写真はほんの数枚ですが、一枚の写真でその臨場感を伝えることは大切なことと感じています。

広報マンとしては駆け出しですが、読者の皆さんに、読みやすく、親しみやすい紙面づくりに取り組んでいきたいと思っておりますので、よろしくお祈りします。  
村野

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  
 ※医療機関が変更になる場合もあります。確認の上  
 受診してください。

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日	全町一斉清掃 午前8:00～9:00 ☎557-0544 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)	準夜 羽村市平日夜間急患センター ☎555-9999 歯科 福生市 北田園歯科 ☎552-1700
2月	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	
3火		健康・育児・栄養相談 午前9:30～11:00
4水	町議会第2回定例会 本会議 ※議会日程については、議会事務局へ ☎557-7693	妊婦歯科健診<予約制> 午後1:00～1:10
5木	町議会第2回定例会 本会議	
6金	町議会第2回定例会 本会議	
7土		両親学級(5日目) 午前9:30～9:50
8日		準夜 福生市保健センター ☎552-0099 歯科 福生市 あつみ歯科クリニック ☎530-0006
9月	町議会第2回定例会 総務常任委員会	
10火	町議会第2回定例会 産業建設常任委員会 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 H20年2月生 午後1:00～1:45
11水	町議会第2回定例会 厚生文教常任委員会	
12木		
13金	町議会第2回定例会 議会運営委員会	
14土		
15日		準夜 福生市保健センター ☎552-0099 歯科 福生市 エピナ歯科 ☎551-8241
16月	心の相談 午後1:30～3:10 福祉会館 ▶予約(3名)は9日(月)～13日(金)午前9:00～社協へ ☎557-0159	
17火	町議会第2回定例会 本会議	健康・育児・栄養相談 午前9:30～11:00
18水		1歳6カ月児健診 H18年11月生 午後1:00～1:45
19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18日(水)午前8:30～総務課へ ☎557-0501	
20金		
21土		
22日	<b>消費者生活相談室</b> 相談日は <b>毎週火・金曜日</b> です 問合せ 産業振興課 ☎557-7633	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
23月		準夜 福生市保健センター ☎552-0099 歯科 福生市 浜崎歯科医院 ☎530-2729
24火	身近な法律相談 午前9:30～11:10 福祉会館 ▶予約(6名)は16日(月)～20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(H18年5月生) 2歳6カ月児(H17年11月生) 午後1:00～1:45 巡回健康・育児相談 午後1:30～3:00 元狭山コミュニティセンター はじめての離乳食講習会<予約制> H20年1月・2月生 午前10:00～10:10
25水		3歳児健診 H17年5月生 午後1:00～1:45
26木	<b>住民課・税務課・福祉課の一部窓口</b> 毎週木曜日は午後8時まで	
27金	6月は、福祉課で児童手当・児童育成手当の現況届を受け付けます。	
28土	問合せ ▶住民課 ☎557-7548 ▶税務課 ☎557-7519 ▶福祉課 ☎557-7624	準夜 羽村市平日夜間急患センター ☎555-9999 歯科 福生市 片岡歯科医院 ☎551-0353
29日		
30月		BCG接種 H20年2月・3月生 午前10:00～11:30
7月1日	1日(火)…テニスコート8月分予約抽選会 午後7:30 スカイホール2階 ☎557-7071 2日(水)…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	1日(火)…健康・育児・栄養相談 午前9:30～11:00 2日(水)…お誕生教室 (H19年5月・6月生) 午前9:30～9:50

### 歯周疾患検診

お口と歯を健康な状態に保つためには、お口の状態を知ることが大切です。町では、次の通り歯周疾患検診を行います。歯科治療中でない方は、ぜひこの機会に受診することをお勧めします。

日時 7月1日(火)～9月30日(火)  
(歯科医療機関の休診日を除きます。)

検診内容 口腔の衛生と歯周疾患のチェック  
対象 町内在住の40歳、50歳、60歳、70歳の方(平成21年3月31日現在の年齢)

※現在、歯科治療中の方、会社等で受診機会のある方は受けられません。

費用 無料  
持ち物 健康保険証  
申込み 次の歯科医療機関に電話予約の上、受診してください。

※予約の際には、「瑞穂町の歯周疾患検診」であることを伝えてください。

医療機関	所在地	電話
青松歯科医院	箱根ヶ崎2367-1	556-4180
岩永歯科医院	箱根ヶ崎105-1	556-1123
箱根ヶ崎歯科医院	箱根ヶ崎182-4	556-1118
みずほ歯科医院	長岡1-51-2	556-1182
山岸歯科医院	南平2-4-11	557-7567
殿ヶ谷歯科医院	殿ヶ谷906-11	556-5667

### ウォーキング講習会

ウォーキングの基本的な知識から骨粗しょう症予防や認知症予防等の効果的な歩き方を体を動かしながら学んでみませんか。

日時 6月23日(月)  
午前10時～11時30分(9時45分受付開始)

場所 中央体育館  
主催 瑞穂町健康づくり推進委員会  
講師 榎原あつ子氏(運動指導員)  
持ち物 タオル、室内シューズ、飲み物、筆記用具  
※運動のできる服装でお越しください。  
申込み 不要です。直接会場へお越しください。

### 骨粗しょう症予防・改善教室

日時 7月28日(月) **受付中**  
▶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 骨粗しょう症予防の話、骨密度測定、運動実習等

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19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 電話で保健センターへ  
※午前の部のみ、託児を行います。予約の際にお申し込みください。

健康な歯でおいしく食べたいですか？

メタボリックシンドロームの予防には、内臓脂肪型肥満を予防することが最も重要です。

軟らかい食べ物をあまりかまないで食べていると「早食い」になりやすく、満腹中枢が働く前にたくさん食べてしまい、過食から肥満を招きます。かみ回数を増やして食事をすると、ゆっくりと満腹中枢が働いて、食事の量を無理なく減らすことができます。また、かみ応えのある食品は食物繊維の量が多く、脂質や糖質の量は少なくゆっくり吸収されます。さらに唾液の分泌もよくなるため、虫歯や歯周病の予防にもなります。

しっかりと噛むためには、健康な歯と歯肉が必要です。町では、8020運動(80歳で20本の歯を残す国民運動)を進めるため、今年度から歯周疾患検診を行います。対象となる方には通知をしますので、ぜひこの機会に受診して歯周病と虫歯を予防し、いつまでも健康でおいしい食事を楽しみたいですね。

**保健師がのちよつと耳寄りな話**



# 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 ●



### アスレチック遊具広場完成

6月1日、都立野山北・六道山公園の一部にアスレチック遊具広場が完成しました。

この広場は、大日山遊歩道と天王山遊歩道に挟まれた丘陵の斜面を利用して整備され、遊具は小学生にアンケートをとって、希望の多かったものが5基設置されました。

遊具広場の整備と合わせて、散策路や展望広場などの整備も行われ、周辺一帯が公園として開園しました。

ぜひ、遊びにおいでください。

問合せ 建設課  
☎557-7659

## ● 近隣住民の方からの紹介 ●



### 松原中央公園の桜の喜と怒

昨年、松原中央公園で緑の募金によるしだれ桜の植樹が行われました。この春、その桜が立派な花を咲かせ、ここを頻繁に利用している私の心を和ませてくれました。

ところが同じころ、近くの桜が数本、誰かに根元から折られるという事件が起きました。この桜も今年、地元の有志が植樹したものです。

また、犯人は捕まっていますませんが、とても許せない行為です。これからは、地域のみなさんで心を配り、再発防止に努めていきたいと思います。

## 残堀川の完成

4月の六道山の「さくらまつり」は、本年で30回を数えました。年々観光協会等が工夫を凝らし、盛大になっていくことは喜ばしいことです。

さて、本日は残堀川の話です。昭和38年に下流の立川市から工事が始まり、狭山池まで45年かかりました。多くの地権者の協力によりはんならんはなくなり、下水道の普及により魚の姿も戻って来しました。都西多摩建設事務所が協力を得て、個性のある橋・旧川の保存・カワセミ営巣壁等々の町の企画も採用されています。選に入った12名の小学生による橋名板も取り付けられました。

川の沿道は、昼夜を問わず健康のため歩く人が絶えません。残堀川整備完成を記念してイベントを立ち上げましたところ、天候にも恵まれた上に、隣接の武蔵村山市をはじめ昭島市・立川市まで協力していただき盛大に挙行できました。

江戸時代より町を縦断していた野川が、昭和初年に蛇堀川として改修されて以来の大工事は、町内だけでも18年余りかかっています。

町を代表する風景としていよいよ定着することでしようし、「みず・みどり・みずほ」の標語も生まれてくることでしょう。

今後は、河川愛護を推進したいと思えます。



イベントでにぎわう会場（狭山池公園）

瑞穂町長 石塚幸彦 啓

町長  
コラム