

### 6年ぶりの町内旅行

6月10日、八丁目町内親睦日帰り旅行が入梅にもかかわらず最高の天候で行われ、子どもから年配の方々まで大勢の参加がありました。

8時に町内を出発し中央道で渋滞にも巻き込まれず、レインボーブリッジを見ながら車中で賑やかに次の葛西臨海水族園まで時間通り到着し、マグロや普段なかなか見れない魚やサンゴ等々を見ることができました。その中でも先日脱走した人気のペンギンが子どもたちの注目の的でした。その後は東京ドームホテルでのバイキング、皆の笑顔が溢れていました。次は浅草の仲見世を2時間ほど自由行動し、



スカイツリーも間近で見れ、それぞれで楽しんだようでした。最後は水上バスで隅田川を一周し、さわやかな川辺の風でゆったりとした時間を過ごせました。日の出橋でバスに乗り、瑞穂へ戻ってきました。

道中何事もなく、時間通りの到着で大変楽しく過ごさせていただきました。役員の皆さま大変ご苦労様でした。

難波 睦子

### 長岡ふれあい運動会

晴天に恵まれたこの運動会は、5月13日長岡下野岡公園グラウンドで、第10回記念大会として開催されました。

午前の部は、玉入れ、障害物リレー、スーパーボール等の種目を心ゆくまで楽しみました。昼食は町内会の手づくりカレーライスと和気あいあいの中で頂き、午後は地域に伝わる「長岡民謡」を全員で心一つに踊りました。地域でこのような民謡を持っているのは珍しいことで、見物者からも熱い視線が集まりました。また、少年野球チームの部員がそろいの赤いユニホーム姿で踊りを盛り上げ、瑞穂音頭で明るく締めくり、第10回記念の特別種目へと移ります。いよいよ福生消防署はしご車が入場します。不慮の災害に備え、消防署の協力と指導により、地上30mまで運用可能なはしご車の実演が始まります。皆さんが注目の中、はしごが伸び、助けを待つ人を無事救出するはしご隊員の機敏な熱演が頼もしい限りでした。次に震度7までの地震を体験できる起震車に皆さんが順に乗ります。その瞬間、恐怖も頂点に達し、身をもって感じたこの体験に、万一遭わないように願うものの、備えあれば憂い無しと実感しました。

いつ何が起るかわからない昨今、運動会を楽しみながら防災知識も学ぶという時代を先取りした記念大会でした。

石川 朝子

### ありがとう♡♡♡です



私の住む長岡地区に昨秋より、いいことがたくさんありました。二中の南側に、長岡コミュニティセンターができ、木の香も新しく、ほのぼのと心やすまる場所です。近所の方々とウォーキングしながら、時間を作っては出掛けていきます。けがをしないように、硬くなったからだをほぐして大きく息を吸って、「これからも、楽しく、明るい、いい人生を送ろうね」などと笑いながら話して体操するのは、お料理教室なども積極的に参加し、有意義なひとときを楽しみたいと思っています。また下野公園と若草公園を結ぶ8mの緑道に防犯灯が9本設置されました。とても明るく夜でも安心して歩けます。下野公園の隣には学童保育があり、夕方に、元気な子供たちが、保護者と帰る道が明るくなり、ありがたいことだと思っています。若草公園の鉄棒も新しくなり、子どもたちが逆上がりなど楽しんでます。私もたまに歳を忘れ、逆上がりに挑戦するもむなしく、ボタンと落下するのみです。

70年近くも使い続けた精密機械のこの体、いとおしみ、大切にしたいものです。

世の中は 浮くも沈むも 苦も楽も 己が心の かじのとりよう

さあ、今日も友と一緒に、コミュニティセンターで汗を流していきます。

青木 和子

### 英語でクッキング&ズンバ

7月7日にクッキングクラスが長岡コミュニティセンターで3カ月ぶりに行われました。

メニューはジャマイカ風鯛のムニエルとスイーツのブラウニーでした。先生はジャマイカ出身のラテン系の陽気な方で、鯛のムニエルの作り方を子どもたちにも分かり易く教えてくれました。ムニエルとジャスミンライスのコンビネーションは絶妙だったらしく、1釜目はすぐに空になり追加で炊くほどでした。先生はズンバのインストラクターもしている方なので、ブラウニーを焼いている間に、皆でズンバ体験もしました。ズンバはラテンダンスを7割、ヒップホップを3割取り入れた陽気な踊りで、そのためストレスの解消にもなり、楽しくウエストが細くなると、今アメリカや日本で爆発的なブームを起こしている踊りです。皆さん汗びっしょりになりながらも初めてのズンバを楽しみました。そして汗をかいた後は、熱々のブラウニーを美味しく頂きました。



参加の子どもたちもとても積極的にご飯を炊いてくれたり、上手に野菜を切ってムニエルを作っているのに感心しました。料理上手な子どもたちなのでこれからが楽しみです。

8月はジャマイカ風シーフードカレーとクッキーとズンバです。8月も楽しく作って、食べて、踊って、夏バテを吹き飛ばそう！

吉積 愛菜



## みんなのページ

### 町ホームページ掲載の「まちがどレポート」もご覧ください

「広報みずほ」に掲載した記事以外に、情報特派員の皆さんからのレポートを町ホームページに掲載しています。ぜひご覧ください。



### 情報倶楽部 町内で活動している団体・サークルの情報提供 会員募集

#### フラダンス

団体名 アネラ・レイ  
日時 (月3回)  
【水曜日】  
▶熟年 午後1時30分～2時30分  
▶初心者 午後8時～9時  
【土曜日】  
▶子ども 午後6時30分～7時30分  
▶大人 午後7時40分～8時40分  
▶タヒチアン 午後8時50分～9時40分  
場所 元狭山コミュニティセンター  
費用 月会費 子ども 2,000円  
大人 3,000円  
問合せ 吉田 ☎090-6487-1237

#### マンドリン教室

★マンドリンとギター合奏  
初心者教室開設のお知らせ  
団体名 マンドリーノ☆OME  
日時  
第2土曜日、第4日曜日(月2回)  
午後2時～4時  
場所 総合体育館(青梅市)  
対象 30代から  
費用 月会費 3,000円  
※楽器の貸し出しもします。  
問合せ 町田 ☎090-1400-2725

#### ボーイスカウト

★自然の中で元気に遊ぼう！  
団体名 ボーイスカウト瑞穂第1団  
活動日 日曜日(月2、3回)  
※年齢によって変わります。  
場所 主に中央体育館周辺  
対象 5歳以上の男女  
指導者は20歳以上の男女  
費用 入会金 3,000円  
年会費 15,000円  
問合せ 黒崎 ☎557-0222  
※9月1日(土)午前10時30分から狭山谷公園で公開集会を行います。ぜひ見に来てください。