

## 熱中症に気を付けましょう!

### 【熱中症の主な要因】

- 環境…気温・湿度が高い、風が弱い、日差しが強い、締め切った屋内、車の中、エアコンを使わない など
- からだ…体温調節機能が低い高齢者や乳幼児、肥満の方、二日酔いや寝不足といった体調不良 など
- 行動…激しい運動、慣れていない運動、屋外での作業、屋内での作業(片付、火を使う料理など) など

### 【熱中症の予防ポイント】

- 水分補給…のどが乾く前に、こまめに飲みましょう。水や市販の経口補水液などで補給しましょう。
- 適正な気温・湿度…室内や夜間でも熱中症は起きます。我慢せず、エアコンや扇風機を使用しましょう。温度計や湿度計を利用して、今いるところの気温や湿度を知るようにしましょう。

○外出時に注意…日中の外出は極力控え、外出時には通気性と吸湿速乾性の機能がある衣類、帽子や日傘を活用しましょう。  
 ※近所の高齢者の一人暮らしの方などの情報(体調や顔色が優れないなど)がありましたらお知らせください。  
 ※民生委員が、熱中症予防のため、75歳以上の一人暮らし・高齢者のみ世帯の家庭を訪問します。体調がすぐれないなどありましたら、その際にご相談ください。  
 ※暑さ指数(WBGT)をチェックしましょう。  
 ☎ <http://www.wbgt.env.go.jp/>  
 暑さ指数とは、熱中症予防を目的とした指標です。28度を超えると、熱中症の危険が著しく高くなります。

問合せ 保健センター ☎557-5072  
 高齢課 ☎557-7623

## 3地区夏まつり

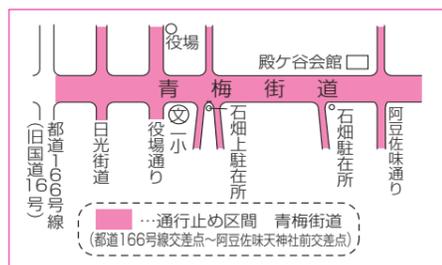
箱根ヶ崎・石畑・殿ヶ谷地区の夏まつりで、御輿、山車のパレードが行われます。



### 【交通規制について】

パレードに伴い、次の通り交通規制されますので、迂回にご協力ください。

日時 7月3日(日) 午後2時15分～6時30分



問合せ 地域課 ☎557-7610

## 都営バス・立川バス 迂回運行のお知らせ

3地区夏まつりに伴う交通規制により、下記の区間は運行を休止し、新青梅街道へ迂回運行しますのでご了承ください。

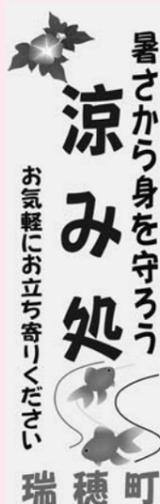
詳しくは、お問い合わせください。

期日 7月3日(日) 休止区間 箱根ヶ崎～岸  
 迂回時間 午後2時15分～6時30分  
 問合せ 都営バス青梅支所 ☎0428(23)0288  
 立川バス瑞穂営業所 ☎557-5771

## 暑い日は、高齢者施設などをご利用ください

高齢者福祉センター寿楽、シルバーまちかど、寄り合いハウスいこいでは、日中の暑い時間帯、涼しくお過ごしいただけるよう、無料で冷たい飲み物を用意しています。また、武蔵野・元狭山・長岡コミュニティセンターのロビー、町内の特別養護老人ホームと介護老人保健施設の7施設でもロビーなどを今年度から開放しています。ご利用ください。なお、施設によって開館時間が異なりますので、詳しくはお問い合わせください。

問合せ 高齢課 ☎557-7623



### 瑞穂青少年吹奏楽団

## 第24回サマーコンサート

日時 7月31日(日) 午後1時30分開演  
 午後2時開演  
 場所 スカイホール大ホール  
 入場料 無料  
 指揮者 牟田久壽さん  
 問合せ 社会教育課 ☎557-7070



### 住民提案型協働事業

## 落語会「みずほ笑ホール寄席」

プロの落語家による落語をお楽しみください。

日時 8月6日(日) 午後5時30分開場 午後6時開演  
 場所 町民会館ホール  
 定員 130人(全席自由) 入場料 1,000円  
 出演 入船亭扇辰、林家たけ平  
 共催 生涯学習推進団体「みずほ熟年塾」  
 申込み 電話でみずほ熟年塾(関谷)へ ☎557-1639



# 夏休みを思い切り楽しもう!!



## 夏休み処分場見学会 参加者募集

日程 8月5日(金)・19日(金)のいずれか1日  
 場所 ニツ塚処分場、谷戸沢処分場  
 対象 ▶多摩地域在住の小学生(4年生以上)と保護者  
 ※小学生1人につき保護者1人が必要です。  
 ▶中学生以上の多摩地域在住・在勤・在学者(なるべく2人1組でご参加ください)  
 費用 1人500円(昼食代)※当日お支払いください。  
 定員 各日40組80人(応募者多数の場合は抽選)

### 申込方法

往復はがき(1枚につき2人まで)の往復はがきに「見学会参加希望」と明記の上、参加される方全員の①氏名(ふりがな)②年齢③性別④住所⑤電話番号⑥携帯電話番号(お持ちの方)⑦参加希望日⑧通勤・通学先(多摩地域外在住の方)をご記入の上、郵送してください。

申込期限 各日とも7月19日(火) 必着

### 申込み・問合せ

〒190-0181 日の出町大字大久野7642  
 東京たま広域資源循環組合「夏休み見学会」係  
 ☎597-6152 ☎ <http://www.tama-junkankumiai.com/>  
 ※詳しくは、ホームページをご覧ください。

## 町営プール始まります

日時 7月9日(土)～8月28日(日)  
 午前9時30分～午後5時30分  
 費用 ▶中学生以下…無料 ▶大人…100円(2時間)  
 ※コインロッカーの使用には100円硬貨が必要です(使用後に返却されます)。  
 ※団体の貸し切りで、利用できない場合があります。  
 ※総合体育大会水泳競技のため、8月6日(土)午後3時から8月7日(日)午後3時まで利用できません。  
 問合せ 社会教育課 ☎557-7071  
 町営プール ☎557-6514



## 学習室をご利用ください

読書や勉強・宿題などができる場所として、学習室をご利用ください。  
 日時 7月21日(木)～8月24日(水) 午前9時～午後5時  
 場所 武蔵野コミュニティセンター  
 ※入室前に事務室で受け付けをしてください。  
 ※パソコン、インターネットなどのご利用はできません。  
 ※8月10日(水)・11日(祝)は休館日です。  
 問合せ 武蔵野コミュニティセンター ☎570-0555



## 環境学習講座 夏休み工作教室

環境について学習しながら、工作教室を行います。  
 ▶第1回…太陽光発電で動くソーラーバッタを作ります。  
 日時 7月30日(土) 午前10時～正午  
 費用 500円(材料費)  
 ▶第2回…紫外線を感じ取るプレスレットを作ります。  
 日時 8月21日(日) 午前10時～正午  
 費用 400円(材料費)

会場 フレッシュランド西多摩ふれあい館  
 対象 4年生以上の小学生 定員 各回30人(申込順)  
 申込み 7月12日(火)から17日(日)までに、直接フレッシュランド西多摩へ  
 問合せ 西多摩衛生組合 ☎554-2409  
 ☎ <http://www.nishiei.or.jp>

## 親子で工場見学会

さまざまなものを作っている町内の工場を見学しませんか。  
 日程 8月3日(水) 場所 町内の中小企業の工場  
 対象 小学生と保護者(2人1組)  
 募集 午前の部、午後の部 各5組(申込順)



## 子どもコマ大戦 in 瑞穂町

瑞穂町などの工場で作った素材を組み合わせて、コマの対戦をしてみませんか。瑞穂町の製造業の紹介や、ものづくりのクイズコーナーもあります。  
 日程 8月6日(土) 場所 町民会館  
 対象 小学生 定員 64人(申込順)

費用 無料  
 申込み 商工会や箱根ヶ崎駅などで配布する申込書(チラシ)にご記入の上、商工会へ  
 ※申込書はホームページからもダウンロードできます。  
 商工会 ☎557-3389  
 ☎ <http://www.mizuho-sci.or.jp/>

## 夏休み親子工作教室

日時 8月6日(土)  
 ▶武蔵野コミュニティセンター …午前9時30分～正午  
 ▶長岡コミュニティセンター …午後1時30分～4時  
 対象 親子(子どもだけの参加も可)  
 定員 各20人(申込順)  
 費用 各300円(材料代)※当日、集金します。  
 講師 平山和治さん(チャイルドサポート 竹とんぼ)  
 申込み 7月20日(水) 午前9時から、電話で参加希望のコミュニティセンターへ  
 ▶武蔵野コミュニティセンター ☎570-0555  
 ▶長岡コミュニティセンター ☎568-0030

臨時福祉給付金の申請はお済みですか  
受付は7月29日(金)までです。問合せ 福祉課 557-7620



### 介護保険料納入通知書を 郵送しました

65歳以上の方(第1号被保険者)へ平成28年度介護保険料納入通知書を郵送しました。保険料は町の介護サービスに必要な費用の22%を所得に応じて負担していただき、介護保険を運営していくための大切な財源となります。また、平成28年度シルバーパス(満70歳以上が対象)の申し込みをされる方は、申し込み時に納入通知書が必要となりますので必ず保管してください。ただし、所得段階が第7段階の方は、住民税(非)課税証明書の提出が必要になりますのでご注意ください。【納入方法】▼老齢(退職)年金、遺族年金、障害年金を年額18万円以上受給されている方：お受け取りになる年金額からあらかじめ日本年金機構が保険料を差し引いて町に納めます(特別徴収)。▼右記以外の方：納入通知書兼納付書

7月は強調月間です

### 社会を明るくする運動

社会を明るくする運動は、犯罪や非行のない明るい社会を築くため、次の活動を推進します。▼犯罪や非行のない安全・安心な地域社会を築くための取り組みを進めよう。▼犯罪や非行をした人たちの立ち直りを支えよう。町では、保護司会、更生保護女性会などの協力により箱根ヶ崎駅、町内の小中学校、量販店などで広報活動を行っています。【社会を明るくする運動】 標語コンテスト作品募集 このコンテストは、社会を明るくする運動に対する理解を深めてもらうことを目的としています。 日常の家庭生活、学校生活などで体験したことを基に、犯罪や非行に関して考えたことや、感じたことを標語にしてみませんか。 標語のテーマ 「犯罪や非行の防止」「犯罪や非行をした人の更生」 募集期間 7月1日(金)～8月31日(水) 応募部門 一般部門、学生部門 応募方法 用紙に作品、氏名、住所、電話番号、学校名または勤務先など、年齢、性別をご記入の上、郵送またはファクスで福祉課へ

を郵送しましたので、金融機関などで直接お支払いください(普通徴収)。 ※口座振替の手続きが済んでいる方には納入通知書(決定通知書)のみを郵送しました。4月以降に65歳になられた方または転入された方は翌年4月以降から、特別徴収になります。 ※年金の金額、届出状況によって、予定時期に特別徴収が開始されない場合もありますのでご注意ください。 【納め方にご注意を】 介護保険料を納めないでいると、その滞納期間に応じて、介護サービスを利用したときの支払方法の変更や、保険給付の支払いの一時差し止め、利用者負担の1割から3割への引き上げなど、介護保険制度に基づく給付制限が行われます。

問合せ 高齢課 557-0594

### 福祉バスを ご利用ください

高齢者や障がいをお持ちの方などが町内福祉施設などを利用しやすくなるため、無料で乗車できる福祉バスを運行しています。利用希望の方は、利用登録が必要となりますので、事前にお申し込みください。 運行内容 かわせみ号、ひばり号、すずめ号 月～土曜日 午前7時45分～午後5時30分 (祝日、年末年始を除く)

※用紙の種類、様式は問いません。 ※五七五の川柳をお願いします。 ※応募作品は未発表のものに限ります。なお、応募作品の権利は瑞穂町に帰属します。 応募先 〒190-1292 瑞穂町大字箱根ヶ崎2335 瑞穂町福祉部福祉課福祉係 556-3401 問合せ 福祉課 557-7620

### 社会福祉協議会 有償家事援助サービス 協力会員登録者を募集

社会福祉協議会では高齢者や障がい者、妊産婦の方などへ、家事や買い物などの日常生活のお手伝いをしています。現在、この活動に協力していただく地域住民の方を募集しています。詳しくは、お問い合わせください。

大人のための絵本の読み聞かせ

### 真夏の夜の楽しい怪談

朗読を楽しむ仲間が企画しました。聞き手も読み手も大歓迎ですので、ぜひご参加ください。 日時 7月23日(土) 午後7時～9時 場所 元狭山神社 社務所

1日8便6コース 町内在住で次のいずれかに該当する方

- ▼60歳以上の方
- ▼心身障がい者とその介助者の方
- ▼妊婦の方
- ▼乳幼児・未就学児と保護者の方
- ▼特別支援学級(固定学級・通級)在籍児童・生徒と保護者の方

利用料 無料 申込方法 次のものを受付場所に持参してください。 ▼町内在住と年齢を確認できるもの(運転免許証、保険証など) ▼対象を証明できる各種手帳など(母子手帳、障害者手帳など) 受付場所 ▼高齢課 ▼保健センター ▼ふれあいセンター(社会福祉協議会など) 福祉バスの詳しい路線図や時刻表などについては、各受付場所にあります(町ホームページにも掲載しています)ので、お問い合わせください。 問合せ 高齢課 557-7623



▲福祉バスのかわせみ号、ひばり号、すずめ号

定員 30人(申込順) 費用 300円(お茶つけ代) 申込み 7月6日(水)から15日(金)までに、ボランティアセンターみずほへ 557-3036

### 2016 夏の体験ボランティア

夏休み期間を利用して、ボランティア活動を体験してみませんか。 期間 7月21日(水)から8月31日(水)までの間の希望日 費用 300円(ボランティア保険代) 説明会 ▼7月1日(金) 元狭山コミュニティセンター ▼7月4日(月) 武蔵野コミュニティセンター ▼7月5日(火) 長岡コミュニティセンター ▼7月6日(水) ふれあいセンター

※いずれも時間は午後4時からです。説明会で申込書を配布しますので、活動を希望する方は、必ず出席してください。

問合せ ボランティアセンターみずほ 557-3036



### あなたの抱えている 生活の不安や心配ごとなど ご相談ください

- ▼経済的な問題で生活に困っている方
  - ▼長く失業している方
  - ▼働いた経験のない方
  - ▼ひきこもりやニートで悩んでいる方
  - ▼家計管理が上手にできない方
  - ▼子どもの学習で悩んでいる方 など
- 一人で悩まずに、ぜひご相談ください。 日時 7月1日・8日・15日・22日・29日、いずれも金曜日 午後1時30分～3時30分 場所 ふれあいセンター 問合せ ▼福祉課 557-7620 ▼西多摩くらしの相談センター 0428-(25)3501



### 高齢者福祉センター寿楽 寿楽納涼祭り

模擬店で食べ物や冷たい飲み物などを販売します。どなたでも参加できますので、ぜひ涼を求めにいらっしやいませんか。 日時 7月30日(土) 午後5時～7時30分 場所 寿楽正面駐車場 問合せ 高齢者福祉センター寿楽 ※お越しの際は、公共交通機関をご利用ください。 556-1120



▲多くの人で盛り上がった昨年の様子

# あすなろ児童館

石畑 1837 ☎ 557-7766



## 7月

**休館日** ○毎週日曜日  
○18日(祝)

**開館時間** 午前9時30分～午後5時

※幼児(未就学児)には保護者が同伴してください。

| 内容             | 日時                 | 定員 | 申込み           | その他お知らせ                                 |
|----------------|--------------------|----|---------------|---|
| イラストコンテスト「海水浴」 | 1日(金)～30日(土)(応募期間) | なし | 児童館内のポストで随時受付 | 応募用紙は創作室で配布してるよ<br>楽しい作品を描いてね           |
| おはなしの会         | 14日(木) 午後3時30分     | なし | 時間までに来てね      | 虹の会の皆さんが、素敵なお話を聞かせてくれるよ。お友達を誘って、ぜひ参加してね |

○小学生以上対象の事業(申込みは、電話または直接児童館へ)

| 内容                  | 日時             | 定員  | 申込み                               | その他お知らせ                                |
|---------------------|----------------|-----|-----------------------------------|--|
| 料理教室「プリンクラフティをつくろう」 | 27日(水) 午後3時30分 | 24人 | 9日(土) 午前9時30分～25日(月) 午後4時30分(申込順) | プリンを使って、やさしい甘さのお菓子を<br>作るよ!焼き立ての味は格別だよ |

費用 100円 持ち物 三角巾、エプロン、飲み物、お手ふきタオル

### 第18回子どもまつり あすなろ夏まつり

日時 7月17日(日) 午後1時～4時

子どもスタッフが中心になって運営するおまつりだよ。いろんなイベントが盛りだくさん!お友達や家族を誘って遊びに来てね。

※おまつりの準備のため、7月11日(月)からおまつり当日までの間、会議室と多目的室は使用できません。また、7月16日(土)は、正午から閉館します。当日は、午後1時まで館内に入ることはできません。

### ♪スペシャルイベント♪ 「スラックラインショー&体験教室 超人アズキャンがやってくる!」

宙を舞うアズキャンとその仲間たち!迫力ある華麗な技を間近で見よう!

チケットは、7月1日(金)から販売するよ!

☆ポップコーン、ジュース、くじのセット券…100円  
※セット券なら20円お得だよ。  
☆焼きそば券…100円 ☆フランクフルト券…50円



### ♪工作教室♪

「輪ゴムプレスレット」  
先着100人

### ♪フェイスペイント♪

おしゃれなデザインがいっぱいあるよ。ぜひ来てね。

### ♪おたのしみくじ♪

バラエティ豊かな景品がスラリ!

### ♪お化け屋敷♪

今年もこわ～いお化けたちがみんなを待っているぞ～!

### ♪食べ物屋さん♪

特製焼きそば、あつあつフランクフルト、出来立てポップコーン、いろいろなジュースがあるよ。

※おまつりの内容は、変更することがあります。

### 出前児童館

#### 第1弾「水風船キャッチ大会」

夏こそ外遊び!濡れてもいい服装で来てね。  
日時 7月28日(木) 午後3時30分 場所 二本木公園

#### 第2弾「ドライアイスの実験 シャーベットを作ろう」

ドライアイスがおいしいシャーベットに大変身!  
日時 7月29日(金) 午後3時30分 場所 下野公園



**申込み** 7月9日(土)午前9時30分から  
電話または直接児童館へ  
**対象** 小学生以上 **定員** 各20人(申込順)  
**持ち物** 帽子、飲み物、汗ふきタオル  
※雨天の場合は中止です。

○幼児向け事業のご案内 ●お子さんと自由に参加できます!時間までに集まってください。費用は無料です。※8月の幼児向け事業はお休みです。

| 名称         | 対象      | 日時                        | 内容                |
|------------|---------|---------------------------|-------------------|
| あつまれ!あかちゃん | 0歳児     | 13日(水) 午前10時30分～11時       | うちわシアター、ごろ寝アート    |
| あつまれ!ヨチヨチ  | 1歳児     | 6日(水)、20日(水) 午前10時30分～11時 | 七夕の短冊をつくろう、夏の制作など |
| 親子であそぼう    | 1歳6カ月以上 | 4日(月) 午前10時30分～11時10分     | 遊具開放デー            |

### 移動児童館

◆時間 午前10時30分～11時10分  
◆対象 1歳児以上

| 名称                 | 日程     | 内容            | 場所            |
|--------------------|--------|---------------|---------------|
| あつまれ!むさしのぴよんちゃん    | 11日(月) | 季節の工作         | 武蔵野コミュニティセンター |
| ワン・ツー・チャチャチャ!もとさやま | 19日(火) | かわいいうちわをつくろう  | 元狭山コミュニティセンター |
| ニコニコスマイルながおか       | 21日(木) | スカーフを使ったリトミック | 長岡コミュニティセンター  |

◆駐車場には限りがありますので、徒歩または自転車でお越しください。

### 子育てひろば



◆時間 午前10時～11時  
※時間の表示がないものは、入園前の乳幼児と保護者

### 保育園 幼稚園に 遊びに来てね

◆駐車場がありませんので、徒歩または自転車でお越しください。

| 名称      | 内容                                   | 日程   | 場所・問合せ               |
|---------|--------------------------------------|--|----------------------|
| みんなの広場  | 水あそび<br>親子保育所体験(要予約)                 | 7月 8日(金) 午前9時～正午                               | 石畑保育園 ☎ 557-2780     |
|         | 水あそび<br>親子保育所体験(要予約)                 | 7月 15日(金) 午前9時～正午                              |                      |
| むさしのひろば | 七夕集会<br>夕涼み会<br>園庭開放(要予約)            | 7月 7日(木) 午後5時～<br>7月 15日(金) 毎週木曜日              | むさしの保育園 ☎ 554-1284   |
|         | 子育て相談/園見学(要予約)                       | 随時   |                      |
| ふれあいクラブ | なつまつりを楽しもう<br>水あそびを楽しもう/身体測定         | 7月 15日(金) 午後4時～5時30分<br>7月 20日(水) 午前10時～11時30分 | 東松原保育園 ☎ 557-0140    |
| ワイワイひろば | 園庭で遊ぼう(28日(木)は身体測定をします)              | 毎週木曜日  | 狭山保育園 ☎ 557-2876     |
| にこにこひろば | おとどちとあそぼう(つってあそぼう)/身体測定/健康アドバイス(要予約) | 7月 20日(水)                                      | 長岡保育園 ☎ 556-0916     |
| なかよしクラブ | 夏まつりに参加しましょう                         | 7月 23日(土) 午後3時30分～5時20分                        | みずほひびり保育園 ☎ 556-2652 |
| とのがや広場  | 夕涼み会                                 | 7月 16日(土) 午後4時～6時30分                           | とのがや保育園 ☎ 557-7601   |

問合せ 福祉課 ☎ 557-7624

| 名称      | 内容                | 日時                               | 場所・問合せ              |
|---------|-------------------|----------------------------------|---------------------|
| びよりんくらぶ | 雨の日の制作と新聞紙遊び      | 9日(土) 午前10時～11時30分               | 如意輪幼稚園 ☎ 557-4183   |
| 木の実ひろば  | のぞみまつり<br>のぞみ夕涼み会 | 6日(木) 午前10時～正午<br>15日(金) 午後6時～7時 | 瑞穂のぞみ幼稚園 ☎ 557-0382 |
| まつぼっくり  | プール遊び             | 14日(木) 午前11時～11時45分              | 福正寺松濤幼稚園 ☎ 557-6811 |

問合せ 教育課 ☎ 557-6683

# 子育て

## 児童手当・児童育成手当 現況届の提出を

未提出の方は、6月分からの手当が受けられません。至急、郵送した現況届を提出してください。

公務員の方、申請者が町外にお住まいの方へ  
①乳幼児および②義務教育就学児  
医療費助成現況届の提出を  
未提出の方は、10月1日からの医療費助成は受けられません。至急、郵送した現況届を提出してください。

問合せ 福祉課 ☎ 557-7624

## 住民提案型協働事業 ほっと・カフェの 「わいわいしゃべりば」

子育てを経験したスタッフが相談のつたり、乳幼児向けの読み聞かせや遊びを行います。  
子育て中の方に、子育ての息抜きとなるよう友達づくりや情報交換ができる場所を提供します。  
事前の申し込みは不要ですので、お気軽にお越しください。

問合せ 生涯学習推進団体「ほっと・カフェ」  
社会教育課 ☎ 557-6695



## 子ども家庭支援センター「ひばり」

石畑 1972 ☎ 568-0051

## 7月

休館日 ○毎週日曜日 ○18日(祝)

開館時間 午前9時～午後5時

18歳未満の子どもと家庭に関する相談を随時お受けしています。お気軽にご相談ください。保護者、児童本人のほか、親族、地域の方、妊婦の方からの相談もお受けしています。

### ★親子ふれあい・あそび

日時 7月 8日(金) 午前10時30分～11時  
内容 手遊び、リズムあそびなど

### ★おはなし はじまるよ

日時 7月 21日(木) 午前10時30分～11時  
内容 絵本の読み聞かせ、紙芝居など

### ★ともだち つくろう

0歳、1歳集まれ!子育て中の保護者の皆さん、お友だちになりましょう。  
日時 7月 29日(金) 午前10時30分～11時30分

※いずれも事前の申し込みは不要です。直接ひばりへお越しください。

問合せ ひばり ☎ 568-0051

### ★ファミリー・サポート・センター 事業説明会

ファミリー・サポート・センターは子育てのお手伝いをしてほしい方と、お手伝いをしてくださる方の相互援助活動を行う組織です。「ファミリー・サポートって何をするの?どんな時利用できるの?」などの疑問にお答えします。

日時 7月 12日(火) 午前10時～11時

### ★ファミリー・サポート・センター 提供会員養成講習会 ～障がいのある子どものサポートについて～

日時 7月 14日(木) 午前10時～11時30分  
対象 ファミリー・サポート・センター提供会員  
※新規に提供会員への登録を希望される方も参加できます。

講師 川西 邦子さん(羽村特別支援学校教諭)

問合せ ファミリー・サポート・センター ☎ 557-4138