



# ひゅーまん たうまん



おたより待ってま〜す

住所・氏名・電話番号を明記の上、ペンネームや匿名希望の方はご記入ください。

情報課 ☎557-7497

声のひろばへ  
投稿してみませんか？

- ☆最近、感動したこと
- ☆俳句やイラスト、写真
- ☆「広報みずほ」へのご意見
- ☆瑞穂町の思い出 など

情報倶楽部

## 声のひろば

### 町民ハイキング

瑞穂町に嫁いで40年、町の行事の新年歩こう会、かち歩き、町民ハイキングに参加させていただきありがとうございます。うごさいます。

今回のハイキングは高尾山と聞き、嬉しく思いました。主人と友達を誘い参加することにしました。天気も良く、登りはちよつときつかった所もあったけど、頂上へ着きほつとしました。

大勢の人の中、素晴らしい紅葉を眺めながらのおにぎりのおいしかったこと、下山は友達と話がはずみ、ケープルにも乗らず歩いてしまいました。

参加証のスタンプも30回を越し記念すべき高尾山での楽しい一日でした。40回を目指し健康で頑張りたいと思います。

二本木 友野英子さん



### 富士山町ハイキングに参加して

11月27日、富士山町主催のハイキングに行きました。子供、大人、ひまわりの人達も参加して、八高線、青梅線と乗り継ぎ、二俣尾駅で下車。川沿いに遊歩道も良く整備されていて、歩きやすく、お天気も良く、紅葉も大変すばらしく、途中沢井のままごと屋で休憩し、お昼は御岳橋下の河原でいただきました。役員の方に豚汁、焼そば、フランクフルト、おにぎり等用意していただき飲み物なども豊富にありました。

食事の後、ビンゴゲームがあり参加者全員に賞品をいただきました。そして、昼食後さらに奥に進み山の反対側のハイキングコースで御岳橋まで戻ってきました。

同じ町内において、名前も顔も分からない人達も多かったのですが、多にコミュニケーションも図る事ができました。普段、あまり歩く事が少ない今日ですが、役員の方々のお陰さまでとても良い晩秋のハイキングを楽しみ事ができ、本当にありがとうございます。次回もぜひ参加したいと思えます。

匿名希望

#### 町内で活動している団体・サークルの情報提供

#### 作品展

#### 会員募集

#### 指導者募集

#### 瑞穂水墨会 作品展

期間 1月19日(木)~2月1日(水)  
 時間 午前10時~午後4時  
 場所 武蔵野コミュニティセンターギャラリー  
 内容 ▶19日(木)~25日(水) 木旺会、梓会、童墨会  
 ▶24日(日)~29日(金) 瑞墨会、瑞心会  
 問合せ 山口 ☎557-4562  
 ★50名の会員による新年の発表会！

#### エアロビクス

団体名 フレンズ  
 日時 毎週木曜日(月4回活動) 午後8時00分~9時15分  
 場所 町民会館第2会議室  
 対象 20~55歳  
 会費 2,500円/月  
 問合せ 太田 ☎557-6614  
 ★無料体験あります！体を動かしてリフレッシュしてみませんか！

#### 指導者募集

団体名 FCみずほ2001  
 日時 毎週土曜日 午前9時~午後4時  
 場所 瑞穂第五小学校  
 対象 高校生以上  
 問合せ 中野 ☎557-0593  
 ★子供たちにボランティアでサッカーを指導してくれる方を募集します！

## 耕心館のライトアップ

12月号の広報を見て、早速12月2日の夕方行ってみました。ちょうど着いたころには日も暮れ、きれいにライトアップした庭が駐車場からもかすかにうかがわれました。門に回ると庭の植木はさまざまなライトで飾られ、その奥の耕心館の古い建物とよくマッチしなんとなく懐かしく、心が和む風景でした。訪れる人達も気さくでとても落ち着いた感じを受けました。ちょうど”100人の絵手紙展”が行なわれていて、皆さんが熱心に鑑賞していました。

蔵には“大正浪漫と昭和モダン”と題して大正から昭和にかけて使用された調度品等が展示されていました。お祝い時使われた1升樽や火鉢など昭和30年から40年代に使われていたもので、しばらく懐かしく自分の子供時代を思い出しました。

今回行ってみると家からも10分足らずで行ける程の近さでしたので、これからはちょくちょく行きたいと思いました。皆さんもぜひ、寄ってみたいかがでしょうか。

吉積 喜代子



## 産業まつり

子供ができてからは、この時期になると毎年楽しみにしている瑞穂町の産業まつり。今年も子供と両日参加しました。

豚汁やふかしたてのお芋をほお張りながらおはやしを見たり、ちびっ子ゲームで何がもらえるかわくわくしたり、風の寒い中ビンゴゲームに夢中になったりと楽しいことは色々でしたが、子供たちが一番喜んだのはやはり、マジレンジャーショー。ショーが始まると男の子も女の子もみんな本当に真剣なまなざしで、悪と戦う正義のヒーローにくぎ付けです。いい子にしてればきっと来年もマジレンジャーが来てくれるよ。(ぜひ、来年もお願いします。)

また、今年は産業まつり初日にエコパークがオープンし、フリーマーケットやリサイクル品の販売がこちらで行われました。駐車場は十分でお散歩にはよさそうでしたが、子供の遊具が見当たらないことに少々がっかりでした。これから設置されることを願い、産業まつりのレポートを終わりに致します。

阿部 知美



## 特派員レポート②⑦

### 地域子ども教室を どう存続ですか？

地域子ども教室は、心豊かでたくましい子供を社会全体ではぐくもうという目的のもと、平成16年度から始められた事業です。小中学生を対象に、ものづくり体験・自然体験・スポーツレクリエーション・国際理解・伝統文化体験等、さまざまな体験活動を実施しています。

私はその中で、ローンボウリング(芝の上でするボウリングのようなもの)というニュースポーツの指導をしました。子供から大人までだれでも気軽に楽しめる参加者同士の交流を目的とするスポーツです。

毎月第一土曜日の午前中に、四小そばの町営第二グラウンドで楽しんでいます。ぜひたくさんの方の参加をお待ちしています。

今後は陶芸や木工作り、英会話等を予定しています。ぜひ、たくさんの子供、大人の皆さんに心温まる交流、愉快な体験をしていただきたいと思います。

青山 庸子





# みんなのけんこう

保健センター 石畑1970 ☎557-5072



## 巡回健康・育児相談

**日時** 1月25日(水) 午後1時30分～3時  
**場所** 長岡会館 (長岡南会館が改修工事のため)  
**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** 時間内に直接会場へお越しください。

## 健康いきいきクラブ

**日時** 1月5日(木)、2月2日(木) 午後1時30分～3時  
 (受付時間は午後1時～1時30分)  
**場所** 保健センター  
**対象** 町内在住の40歳以上の方で、体力低下の気になる方など  
**申込み** 電話で保健センターへ



## 予防接種の自費負担について



### ▶ BCG接種は生後6カ月までに ◀

平成17年4月1日に結核予防法が改正され、BCG接種が直接接種となりました。直接接種とは、ツベルクリン反応検査をしないでBCG接種をすることです。また、**生後6カ月以上の乳幼児は、自費での接種**となります。

町では2カ月に1回集団接種を実施しています。接種していない6カ月未満のお子さんの保護者の方は保健センターまでお問い合わせください。

### ▶ 麻しん(はしか)・風しんの 予防接種は3月31日までに ◀

平成18年4月1日から対象年齢が生後12カ月から24カ月の間と小学校就学前の1年間に、各1回、混合ワクチンを接種することになります。

現在1歳以上7歳6カ月未満で未接種のお子さんは、3月31日までに麻しんと風しんのワクチンを町内指定医療機関で接種することをお勧めします。**4月1日以降は、改正後の対象者以外は自費での接種**となります。

ご不明な点は保健センターまでお問い合わせください。

## 〈ちょこっと事業紹介〉



毎年、1月に子宮がん検診を受けているの。今回、受け方が変わったと聞いたんだけど…

そうそう、制度が変わったみたいよ。対象は平成17年4月1日現在、20歳以上、偶数年齢で、直接、保健センター窓口で申し込むそうよ。私は、平成17年4月1日の時に39歳だから、対象外ね。



今年1年は正しい姿勢で心身ともに気持ちよく過ごしましょう。



最近、年齢に関係なく姿勢の悪い人が多いように感じます。そもそも姿勢が悪くなるのは、姿勢を保つために必要な「おなか・背中・お尻・太もも・ふくらはぎ」などの筋肉が疲労や衰えによってバランスを崩し、正しく身体を支える事ができなくなるためです。姿勢が悪くなると身体がゆがみ、腰痛や肩こりの原因にもなります。また神経や内臓が圧迫され、疲れやすく、気分も落ち込みます。

まずは、正しい姿勢を意識して、心がけることをおすすめします。頭の真中をまっすぐな糸で引っ張られている感じで背中を伸ばします(背中とは反り過ぎない)。顔は正面を向けてお腹とお尻は軽く引き締めます。この姿勢を1日に何回か思い出して、正しい姿勢に直すことで、少しずつ正しい姿勢を保ちやすくなります。

新年は正しい姿勢のスタートよー！

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

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	元日 新年歩こう会 午前10:00～ 役場から六道山公園往復	<b>休日・準夜</b> 石畑診療所 ☎557-0072
2月	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p><b>住民課・税務課の一部窓口</b></p> <p><b>毎週木曜日は午後8時まで</b></p> <p><b>1月は5日・12日・19日・26日です</b></p> <p>問合せ ▶住民課 ☎557-7548 ▶税務課 ☎557-7519</p> </div>	<b>休日</b> 長岡診療所 ☎557-2637 <b>準夜</b> 福生市 渡辺医院 ☎553-0815
3火		<b>休日</b> 丸野医院 ☎556-5280 <b>準夜</b> 羽村市平日夜間急患センター ☎555-9999
4水		
5木		
6金		
7土		
8日		成人式 午前10:00～ 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 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 (要予約)
9月	成人の日	<b>休日・準夜</b> 高沢病院 ☎556-2311
10火	福祉よろず相談 午後1:30～3:30 福祉会館 テニスコート2月分 予約抽選会 午後7:30 スカイホール2階 ☎557-7071	健康・育児・栄養相談 午前9:30～11:00 乳児健診 H17年9月生 午後1:00～1:45
11水	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p><b>休日歯科応急診療</b> 西多摩地区内の当番医療機関を知るためには…</p> <p>平日 保健センター ☎557-5072 休日 役場宿直室 ☎557-0501</p>  </div>	お誕生教室 H16年11月・12月生 午前9:30～9:50
12木		
13金		
14土		
15日	駅伝競走大会 午前10:00 一斉スタート あおしん瑞穂支店前 (交通規制あり)	<b>準夜</b> 福生市保健センター ☎552-0099
16月		歯科健診 3歳6カ月児 (H14年5月・6月生) 4歳児 (H13年11月・12月生) 午後1:15～1:45
17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10日(火)～13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
18水		1歳6カ月児健診 (H16年6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(木)午前8:30～地域振興課へ ☎557-7608	
20金		
21土		
22日		<b>準夜</b> 福生市保健センター ☎552-0099
23月		
24火	身近な法律相談 午前9:30～11:10 福祉会館 ▶予約(6名)は17日(月)～21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 (H15年12月生) 2歳6カ月児 (H15年6月生) 午後1:15～1:45
25水		巡回健康・育児相談 午後1:30～3:00 長岡会館
26木		
27金	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p><b>医療機関案内 24時間受け付けます</b></p> <p>東京消防庁多摩災害救急情報センター ☎521-2323</p> <p>東京都保健医療情報センター ☎03(5272)0303</p>  </div>	3歳児健診 H14年12月生 午後1:00～1:45
28土		
29日		<b>準夜</b> 羽村市平日夜間急患センター ☎555-9999
30月		
31火		健康・育児・栄養相談 午前9:30～11:00
2月1日 3日	●1日(水)…テニスコート3月分予約抽選会 午後7:30 スカイホール2階 ☎557-7071	

# 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 情報課 ☎557-7497

## ● 町からの紹介 ●



### ようこそシクラメン街道へ

瑞穂町は、都内一のシクラメン生産量を誇ります。都道44号線（岩蔵街道）はシクラメン街道と呼ばれ、6件の農家がシクラメンを直売して、多くの人でにぎわいます。このたび、近郊から訪れる方の道案内役として、その街道の両端に案内看板を設置しました。訪れる皆さんを色鮮やかな看板が迎えてくれます。皆さんぜひ、ご覧ください。

看板完成



展示されたポスト

### 旧箱根ヶ崎駅舎の丸型ポスト

旧箱根ヶ崎駅舎前に設置されていた丸型ポストは、昨年3月に新駅舎が完成した時に撤去され、郷土資料館で保存・展示することとなりました。このポストが、いつごろ箱根ヶ崎駅に設置されたのかは定かではありませんが、左の旧箱根ヶ崎駅舎と丸型郵便ポストの写真（昭和63年9月頃撮影）は、今となつては懐かしさを感じるのではないのでしょうか。

## 震災復興の一助に

第35回産業まつりが11月19日、20日大勢の参加とご協力により盛大に開催されました。

町職員互助会が新潟県中越地震復興支援を目的に、新潟県北魚沼郡川口町の特産品を取り寄せ、販売したことに関し、星野和久町長が12月2日、当町を訪問されました。

町は昨年の中越地震において、災害復興支援のため、直ちに町職員2名を川口町に応援派遣した経緯もあります。

販売された物産は、新米魚沼産コシヒカリ、災害復興酒（越の初梅、長者盛）など8品目で、復興支援売り上げは56万4千円余となりました。

産業まつりを訪れた皆様からも「募金としてお金を直接寄付することよりも、被災地の物産品を買うことで、災害復興に協力できるというのは素晴らしいことだ。」という声が多く聞かれました。

職員互助会は、毎年町内で開催される産業まつりに自主的に参加し、物産販売や苗木の無料配布、リサイクル品の販売補助を行っています。今年は138人が参加し、新潟県川口町の産業振興に貢献しました。今後、産業まつりをはじめ、各種イベントに積極的に参加し、町民とのコミュニケーションが図られることを期待しております。



あいさつに訪れた星野町長

瑞穂町長 石塚章右衛門

町長コラム