



迎春

1984

今年もコミュニティの
輪を大きくしよう



発行
新川中原
住民協議会
企画・編集
住民協議会広報部
発行責任者
会長 井上利明
コミュニティセンター
三鷹市新川1-11-1
TEL0422(49)6568~9



年頭のご挨拶

新川中原住民協議会長 井上利明

新春
初明り多摩の山なみ目覚めそむ
石井清泉(源一郎)
中原四一三二一六
ごまたいて幸せ祈る初詣
横田清流(盛夫)
中原四一九一

新春を寿ぎ住区の皆様のご多幸を心からお祈り申し上げます。当住民協議会も発足以来二年を経過しようとしておりますが、当初の暗中模索から、コミュニティ活動とは何をどう進めていくべきなのかを、ようやく掴みかけている段階に入ってきたと思います。発足当時から積極的にご協力頂いている町会、自治会、各種団体、及び広報紙「ふれあい」の約九千戸に及ぶ全戸配布を担当して下さる皆様には深く敬意を表する次第です。

昨年四月、コミュニティ祭りの際シンボルマークとシンボルツリーを披露しましたが、マークは人の和と連帯を現し、毎回の広報紙上で、皆様に親しまれ、ツリーはどちらにも片寄らない住協の象徴として、正面玄関前に植えられ真っ直ぐにスクスクと生長しております。

お陰をもちましてコミュニティ祭り、運動会を始め各部の活動もほぼ順調に行なわれておりますし、センターを拠点として活動している自主グループの数も百を優に越す盛況ですが、このような活動がその場だけのものではなく、それらの事業を通じて新しい人間のふれあいが全住区に波及していくことを念願しております。又住協自身シンボルマーク、ツリーに対し恥ずかしくない住協でありたい、そうした姿勢を堅持したいと自戒している次第です。

ご承知のように現在体育館とプールの建設が進められており

ます。利用は新年度からになります。利用がこれらの施設を皆様に公平に利用して頂けますよう、只今特別委員会が利用のきまり等について鋭意検討中であり、この地にセンターが建設されることになったとき施設について最も希望の強かったのが体育関係のものであったように覚えております。それだけにオープン後の利用者は非常に多いことが予想されますが申し上げるまでもなくセンターは全住民のものであります。お互いに譲り合い大切に利用したいものです。

サンクガーデン南側斜面に開館と共に野芝が植えられました。北斜面だけに冬の凍結に耐え根を張ることが出来るだろうかと心配しましたが、ひと冬越した昨年夏、青々と生長した野芝を見てその強靱な繁殖力に感心しました。いま二度目の冬を越そうとしておりますが目に見える地上の部分以上に地下にはしっかりと根を張っていることでしょうか。住民協議会もこうありたいと思えます。ただ数多くの事業を行なったというだけでなく、それがどのように地域に受け入れられ、どう効果をあげ得たのか卒直に見つめる必要があります。ようし、そのような活動を積み重ねることによりはじめて住協が地域に根を張り定着を果すことになろうかと思えます。

今後とも住民協議会の目指すものをご理解頂き一層ご協力ください。また、ご理解頂き一層ご協力ください。また、ご理解頂き一層ご協力ください。また、ご理解頂き一層ご協力ください。

住めば都といわれますが、日本の都、東京といえども住みよきことばかりではないことは、すでに御承知の通りです。そこで住みよさということが問題になります。この住みよさの条件として、一般に挙げられることに次の四つがあります。

健康、安全、便利、快適がこれです。健康でなければならぬことは当然のことですが、災害や犯罪から安全であることも必要です。通勤買物に便利でその上快適であることです。しかし、これだけでは何かが足りない感じがします。コミュニティやふれあいがそれです。これが住みやすさの条件に加えられるべきでしょう。コミュニティの問題が古くて新しい問題であるということは、それが人間の基本的欲求の一つであるということに外なりません。そして、これが、具体的に展開される場合に重要な問題として、住民参加の町づくりを挙げることが出来ます。

住民参加の町づくりの場合、よくいわれることに「ふる里といえる町づくり」とか「子孫に残せる町づくり」等があります。これは甚だ日本的な感覚が現れたものといえるでしょう。欧米のコミュニティ活動とは、一寸違った感じを持つものです。従って、これは甚だ意義あることと思われれます。

もっとも、少し前までは、町づくりといえれば、大都市の中心街を思わせるように、立派な道路をつくり、大きな高層ビルを建て、日本中の都市が東京並になろうと競い合った頃がありました。それは町がコンクリートとアスファルトでつくられることとです。そうした町は、ニュー

ヨークの町角も、東京の町角も似たようになり、ニューヨークの町角に立っていなからフトそれを忘れることもある位です。

このような状況においては、地域的なものは、切り捨て御免になが倒されて、画一的な町になってしまわうのです。そこでこれではならじと、最近、地方の時代とか、地域主義というものがいわれるようになって来ました。つまり、どこへ行っても同じような画一的な町づくりをするのではなく、それぞれの町が、それぞれの地域に根ざした個性を持った町をつくらなければならぬと考えられるようになって来ました。それには住民参加の町づくりが望ましいことだといえるでしょう。そこに手づくりの町がつけられることになり

アメリカで西部に向って開拓が進められている頃、政府の力が西部にまで及びませんでした。開拓者は町づくりを自分達で行っていました。つまり手づくりの町をつくらせていました。それがアメリカの成り立ちであったのです。またアメリカの町づくりで、人種問題は大きな問題です。これも日本の町づくりにはないことです。某アメリカ人が東京へ来て、日本人が多いのに驚いたという話もある位です。何しろ、白人、黒人、そして黄色人種が雑居しているところから来ると、そのように感ずることもあるかも知れません。それ程日本人ばかりのところは日本ですから、町づくりといっても人種問題はありせん。

このように、コミュニティといっても、日本とアメリカとは、かなり違った点もあるわけですが、たしかに、最近、日本はアメリカ化されて来ましたが、やはり、日本の風土からは日本のコミュニティがつけられて行くことと思われれます。

では、立派なコミュニティとして発展して行くことを願って終りといいたします。

コミュニティと
ふれあい(4)

日大教授
海野 力
中原4-12-21



づくりを楽しむ
終わりました。
初めての取り
くみで、材料は
足りるだろうか？
これで良いのだ
ろうか？ 作業
は・・・時間は
・・・気がかり
でしたが、いざ
始めると、そん
な大人の心配は
何処かに飛んで
しまいました。
子供も大人も

手づくりのクリスマス・ツリーを飾ろう！ と呼びかけて、十二月十一日(日)午後一時から小学生たちとはじめましたが、幼稚園の子も含め四十九名も集まり、小会議室はあふれるばかりでした。
折り紙・アルミホイル・モールド・小さな空き箱・包装紙・リ

みんなで作ったクリスマス・ツリー

ボン・厚紙など多様な何処にでもある物を使用し、みんな思い思いの作品が出来あがりしました。小さな子は優しいもの、大きな子は手のこんだ難しいもの、心のこもったふれあいのなかで二時間近くも、あつという間に過ぎました。

出来あがった作品をロビーに運んで、三メートル近いモミの木に、ワイワイ、ガヤガヤ、豆電球を、雪をのせて、モールドはもつと上よ、みんなの手で楽しく飾りつけました。
ツリーの前で記念写真を撮り、お菓子を食べながら子供たちと話し合いのなかで、どんなことをしたいか聞いてみました。お餅つき、七夕祭り、雛祭り、端午の節句、遊びの会、ドッチボール大会などの希望がありました。また、毎月行っている子供映画会についての感想、希望を聞き、四十分過ぎに無事、みんなで作ったXマス・ツリー



ソリに乗せる・・・など。
ひとつひとつの子供の心がこもった、モミの木飾りで重そうな、コミュニケーションのある温かさを感じるXマスツリーができました。
(厚生部 小野)

老人給食に参加して

名古屋 いわえ

新年おめでとうございます。明かるい調理室、真新しい調理器具を使いながら、給食のお手伝いを始めて一年余り経ちました。

手作り弁当、日頃手作りのものが好きなうえ、老人に喜ばれたり、料理が覚えられる一石二鳥のこの活動に参加しました。栗田先生から献立を作っていた

「わーっおいしそう」とみんなの眼が一斉に注ぐ。にんじんの赤卵の黄、葉ものの緑など色どりが料理を引立てます。先生は食べ物に効能についてもいろいろ教えて下さる。冬瓜は離尿の働きがあり、ルバーブ(食用大葉)は整腸によく、鱈、鮭、鱈、えび、蛤、豆類、マッシュルーム、蕪、ほうれん草等は核酸が多く含まれていて老化を防ぐとのこと、先生の若さの秘訣は、日常の食生活からと存じ、これから

もこうした材料を使いたいと思

「〇〇さんお待たせしました」と訪ねると、「ご苦労さま、弁当箱の蓋をあけるのがとても楽しみです・・・」と、〇さん。
「また金曜が雨となりましたね」と雨の中の私達を気遣ってくれるやさしい心が、うれしくなりました。

「先日からセンターの図書を利用していますから、これからは直接いただきますに行きましょう」と、Sさん。
「それならおついでにお風呂も利用されるといいですね」と心さわやかに。

「足の運動がてら弁当箱をお宅まで届けましょう」と、Kさん。
「これだけの種類を、ひとり暮して作るのとはとても大変で・・・」と、Nさん。僅かの間にこのように協力していただけたのが、とても嬉しく帰りの足どりも軽く、これからは家の食事の支度が待っているのです。
いつまでも健康で、幸せな日が続くことを祈りながら・・・。

ポスターを描いてみませんか

あなたの描いたポスターが、二月二十九日から三月十三日までの「春の火災予防週間」中、新川中原コミュニティセンター・ロビーに展示されます。
あなたの家庭で心がけている火災予防や、夢の消防など楽しく描いてみて下さい。

募集タイトル二題
①「我が家の火災予防」
②「未来の消防」
※画用紙又は(ハツ切)の

大きさ) ※2月1日から2月15日までに新川中原コミュニティセンターで受付
※小学生の部(幼児含む)と中学生以上一般の部に分けて募集します。住所・学年(一般)名前を記入上提出して下さい。
※ポスター展参加賞等を予定しております。
※詳細問合せは海老沢へ44-4567 防災防犯部会

第2回 老人と障害者の囲碁・将棋大会

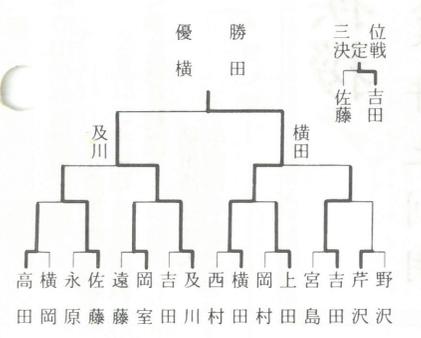
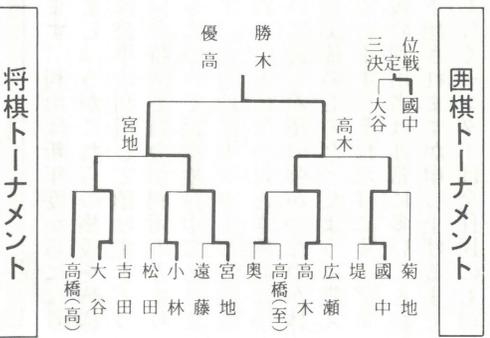
さわやかな後味



沈黙思考……次の一手はサァテと!

勝負は孤独な己との戦い又交流の場とされてます。

囲碁参加申込者十八名 老人十六名 障害者二名
将棋参加申込者十六名 老人十一名 障害者五名
囲碁大会を十一月二十日、将棋大会を二十七日に開催両大会共午前十一時試合開始、各自日頃の持ち味を發揮され熱戦激戦、実に四時間三十分、囲碁の優勝は高木敏雄氏(中原二丁目三の八)二位宮地正人氏(中原四丁目三十の四)三位國中昇氏(新川四丁目四の四十三)将棋の優勝は横田盛夫氏(中原四丁目十九の二)二位及川康一氏(中原四丁目十七の二一〇七)三位吉田正夫氏(新川四丁目四の三十二)以上の結果で終了、この大会の運営に当り各位の多大な御協力を頂き厚くお礼を申し上げ、次期大会をより一層盛大になる事を願って、心のふれあいを。
厚生部会

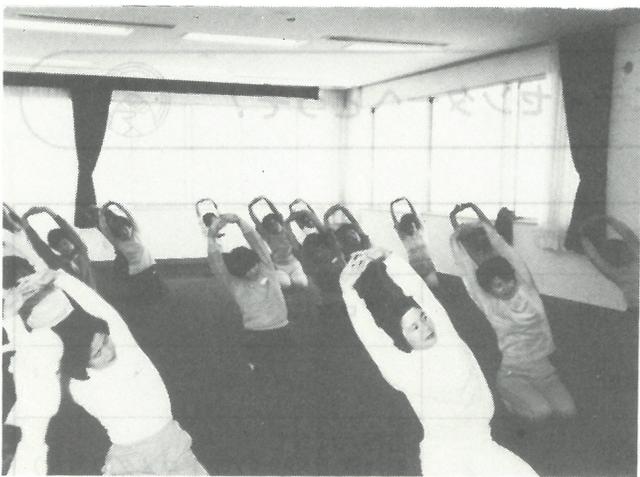


町会紹介

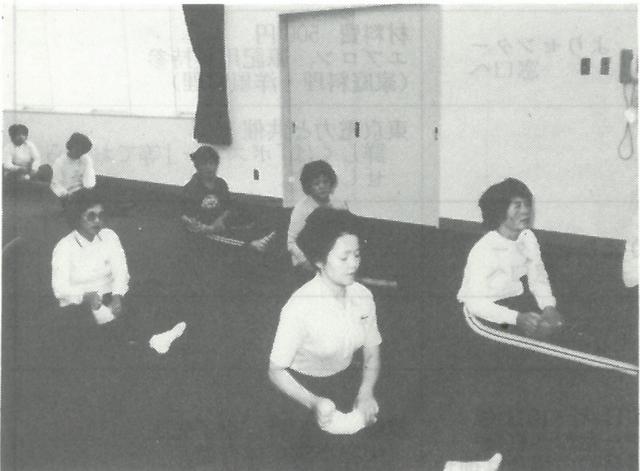
こんにちは
新川公団自治会
会長 小田武彦



私どもの団地は、昭和三十四年建設、九月に入居を開始され中層共同住宅とテラスハウス計六十六棟と一棟の店舗付住宅に九百二十一戸が中央公園及集会所の廻りに配置されています。それまでは島屋敷とよばれた竹の生えた台地にあらわれた約二千五百人町は、当初陸の孤島といわれたのですが、その後商店街や他の住宅団地等地域のひらける一つの核としての役割も果たして来たかと思えます。
自治会は入居の翌年結成され、今日まで多くの方々が生活環境の向上や親睦面、或は公団住宅自治会協議会を通じ、家賃問題等に努力して来られたわけですが、二十数年を経て、環境や社会情勢も変り、昭和五十六年には会則を改正し団地内を十二のブロックにまとめてブロック委員制とし、役員は通常五月の総会で決定し、会長、副会長、総務部、財政部、広報部、文化部、運動部、環境部、厚生部、自動車部、防災対策部の各部から構成されております。
生活必需品のあっせんやバス停などの交通問題、環境問題にも努力して来ましたが、夏の納涼大会や秋の団地祭も盛り上りを見せ、又ソフトボール、卓球、将棋等文化スポーツ親睦面に目下力をそそいでおり、広報紙「しんかわ」もずっと続けております。集会所での子供を対象にしたお習字や絵、造型、バレエ又しあわせ会(老人)や活花、ダンス、着付等のサークルは、近隣地区も含めた文化活動として活発で、恒例化した秋の展示会も中々のものと思えます。
単身者住宅も多い団地の性格として定着率に多少あるのは仕方ないのですが、永住希望者も多く自治会も新しいふるさとづくりを旨ざしたいわけで、当住民協議会にも発端から熱心な人材を多く出している事は誇りとしてよいと思っております。
青少年を含めたコミュニティ組織としてのよりよい連繫発展を希望する次第です。



思いきり背筋をのばして



ジョギングの前後に足首廻わし

自主グループ紹介(1)

中原トリム

テレビのクイズ番組じゃないけれど、誰か「トリム」という言葉を聞いてその意味や内容が判る人がいられますか？

実はこのトリム（一応体操のようなもの）が新川・中原地区の御婦人層に拡がり心が高まっているので紹介をします。「トリム」という動作はダンスでも体操でもヨガでもない一種の身体を動かしたい人のために考案された連続動作とでも思ってもらいたらいいか。個人個人の年令体力等を充分勘案してオリジナルなメニューが造られ、それによって各々が身体を躍動させる

の「ソジョ」体操の様に画一的なメモリーに乗って統一された動きがないのが特色です。このため若い方は動く筋肉を出るだけ動かし、来るだけ動かして老化を防ぐのに役立つことも出来る訳です。し、洋裁を一日中やって肩を凝らす人、OLが一日中椅子に座ってタイプやコンピュータをオペレートする女性、新妻が授乳、育児の為に家の中で保育に追われる時など思い切り飛び跳ね背のびをしたいたい体操も皆で一緒にやってタツブリ汗を一周間に一度流すことが、どれほどストレスの解消になるか一度試みられるか見学されてはどうでしょう。トリムとは何語か発案者は誰か等はいつでもいいのですが、この運動が世田谷で誕生し非常に勢いで中央線沿線に拡大しつつあることだけは事実です。魅力があるからこそ静かなブームになっているのだと思います。当コミュ

ニティセンターに今春体育館が完成し、健康仲間の輪が広がることを念じつつ「トリム」が行われていたところを紹介し、各から一度覗いて納得のうえ、各人の健康保持のため多くの方が参加され、体育館が一層有効に運営されるよう願っています。

◇毎週 金曜日 午前10時～正午 午後一時～三時

センター階階視聴覚教室
世話係 43-0674 岩永
(03) 300-7558 豊田
46-11073 高橋



最後にみんなと楽しいフォークダンス

老人給食

ボランティア 国田 直子

中原コミュニティセンターに老人給食ボランティアが発足しましたのは一昨年の五月です。私は早速その仲間入りをして、頂き早一年余となりました。いづれ私自身も年をとり、今の作っている給食が必ず役立つのではないかと思われるこの頃です。めぐりくる老いの日想いでつくる食。

給食を作るに当って栄養価はもちろんです。喜んで召し上がって頂くために、見た目も美しく尚かつその折々の季節のものもそえて作ることを心がけています。二段に付めたお弁当をひろげた時の皆様方のご様子を想像しながら、私共は真心をこめて作っています。

給食へ四季の彩どりをそえて持ち

「給食へ四季の彩どりをそえて持ち」

どうぞいつまでもお健やかに過ごして下さいませようボランティアグループ一同心よりお祈り申上げます。

ビタミンは食事からとるのが原則

栄養障害は現代でも珍しくない。ビタミン剤は食後三回に分けて吸収よく

欠乏症の自己診断法

- ・目が疲れやすい・夕方になると細かい字が読みにくくなる。
- ・一日中体がだるい。
- ・何事にもやる気が起らない。
- ・やり始めても根気が続かない。
- ・肌荒れが目立つ・口内炎や口角炎を起しやすい。
- ・こんな不調があったら、潜在的ビタミン欠乏症の疑いがあります。



◎ ひと目でわかるビタミン12種一覧表

ビタミンの種類	含まれているもの	効用・働き	欠乏症状
A	魚の肝油 乳製品 卵 レバー 緑黄色野菜 パセリ ニンジン ウナギ トウガラシ 焼きのり	夜盲症、視力低下を防ぐ。新しい細胞の増殖を促進する。皮膚、血液、骨、粘膜等の発育促進。感染に対する抵抗力をつける。	アレルギー 眼球乾燥症 夜盲症 食欲不振 毛髪のばさつき 肌荒れ シミ 鼻炎 細菌などに感染しやすくなる
B1	豚肉 レバー ぬか ごま 大豆 ウナギ 小麦胚芽 オートミール ピーナツ	精神的ビタミン、といわれ、ストレスや痛みをやわらげる。炭水化物の代謝を促進する。脳や神経を正常にする。	脚気 記憶力減退 食欲不振 便秘 消化不良 神経過敏症 肩こり 手足のしびれ
B2	レバー 卵 緑黄色野菜 牛乳 ビール酵母 小麦胚芽 納豆 チーズ	視力、皮膚、爪、毛髪の発育・発達の促進。たんぱく質、炭水化物、脂肪の代謝。抗体と赤血球の形成。	口角のひび割れと炎症 白内障 脂漏性皮膚炎 消化不良 発育不振 舌炎 目まい 眼球のかゆみ
B6	魚 レバー バナナ キャベツ 牛乳 牛肉 小麦胚芽 干ブドウ ハチミツ	たんぱく質、脂肪、糖質の代謝促進。神経系機能への関与。貧血を防ぐ。抗体の形成。	貧血 ニキビ 脂漏性皮膚炎 目まい 抜け毛 学習能力の低下 無気力になる
B12	レバー 貝類 牛・豚肉 卵 牛乳 チーズ	貧血を防ぐ。脳細胞を含む神経系への関与。新生細胞の栄養素。	悪性貧血 記憶力減退 神経過敏症 歩行困難 言語障害 手足の脱力感
葉酸	緑黄色野菜 ニンジン レバー かんきつ類 アズキ アボガド 無精製小麦	食欲増進。乳の分泌促進。腸内の寄生虫や食中毒を防ぐ。貧血の予防。肝臓の働きを助ける。	貧血 消化不良 毛髪の白髪化 発育不振 不眠症 舌炎 記憶力減退
ニコチン酸	マグロ ピーナツ レバー 凍り豆腐 赤身の肉 無精製小麦 プルーン	神経系への関与。皮膚の発育促進。消化器系への関与。糖質の代謝促進によるエネルギー確保。	皮膚炎(日に当たる部分) 食欲不振 口腔内潰瘍 口臭 頭痛 不眠症 嘔吐 発疹
パントテン酸	レバー 卵 マッシュルーム 肉 小麦胚芽 豆類 緑黄色野菜	抗体の形成。消化管、皮膚、神経、腺の発育促進。脂肪、糖質、アミノ酸の代謝促進。	頭痛 睡眠障害 吐き気 腰痛 手足のしびれ やヒリヒリする痛み 筋肉のひきつけ
C	新鮮なかんきつ類 イチゴ類 緑黄色野菜 カリフラワー ブロッコリー トマト ジャガイモ サツマイモ	毛細血管を丈夫にする。感染に対する抵抗力を高める。コレステロールの調節。身体的ストレスの予防。毒性物質の解毒。発ガン性物質の生成阻止。	毛細血管のぜい弱化(すぐ青あざができる) 貧血 歯槽膿漏 虫歯 かせや鼻血、消化不良に対する抵抗力の低下
D	マグロ(トロ) イワシ カツオ ブリ ニンジン サケ 牛乳 乳製品 卵黄 骨粉 レバー 魚の肝油 シイタケ	カルシウム、リンの吸収促進。骨、歯の成長促進。けいれん、皮膚炎などの防止。老化防止。ビタミンAやCとともにとるとかせを予防する。	くる病 骨軟化症 老人性骨多孔症 虫歯 下痢 不眠症 近視 神経過敏症 代謝能力の低下
E	アーモンド バター マーガリン ウナギ 植物油 シジミ 濃い緑黄色野菜 卵 小麦胚芽 玄米 カツオ 大豆	筋肉拘縮症、流産の防止。赤血球の破壊防止。体内酸素による細胞の酸化防止(老化予防)	湿疹 毛髪のばさつき 抜け毛 生殖機能障害 筋肉の衰弱・変性 赤血球の破壊 貧血
K	ヨーグルト 緑黄色野菜 海藻 紅花油 大豆油 卵黄 アルファルファ	正常な血液凝固を促進する。月経時の大量出血を防ぐ。	出血傾向の増大 鼻血 下痢 大腸炎

注・欠乏症はビタミン不足以外の原因でも起こります。 注：読売家庭版1月号より

資料提供/ビタミン広報センター



2月・3月の行事のご案内・・・新川中原コミュニティセンターへどうぞ!



	行事名	内容	日時	対象	募集人員	申込方法	備考
厚生部会	老人給食	ボランティア活動	毎週金曜日 午後1時～4時	婦人		常時受付中	エプロン持参
	囲碁・将棋のつどい	老人と身障者による囲碁・将棋	毎月第4日曜日 午後1時～5時	老人と身障者		自由参加	
	子供会	子供映画会	毎月最終土曜日 午後2時～	子供		自由参加	吉四六ばなし 銀河鉄道999(アンドロメダの雪女)
	健康相談日	問診, 血圧測定他	毎月第4金曜日 午後1時30分～3時	一般		自由参加	小会議室 無料
	料理教室	健康づくりのための料理	毎月第3水曜日 10時30分～1時	一般	24名	2/1 } よりセンター 3/1 } 窓口へ	材料費 500円 エプロン, 筆記用具持参 (家庭料理・洋風料理)
	お話しキャラバン	人形劇など	3月2日(金)				東京電力と共催 詳しくは「ポスター」等でお知らせします。
体育部会	ゲートボール教室	ゲートボールの基礎からゲームまで	3月5日(月) A M 900 8日(木) } 12日(月) 11:30	一般	30名	2/10 よりセンター 窓口へ	
	ソフトボール大会	詳細は後程ポスターでお知らせします。	3月中の日曜日	対抗 15才以上			
	エアロビックダンス教室	エアロビックダンス	2月 14日, 21日, 28日 3月 6日, 13日 各火曜日5日間 午後7時～9時	一般	50名	2月7日(火)～10日(金) センター窓口へ直接 定員超過の場合は抽せんによります。	講師 大貫 京子先生 (中原小学校体育館) 三鷹市教委と共催

仲間づくり

パンフラーワー

室内装飾やアクセサリー等、あなたご自身の手で作ってごらんになりませんか。
月二回センター内で致します。
連絡先 ☎ 03-308-7762
神保まで

着付グループ

PTAやお友達等のおつき合いに、和服でお出掛けなれますように、おけいこをなさっては如何でしょうか!!
毎月二回センター内で致しております。
連絡先 ☎ 03-308-1977
水野宅又はセンター窓口まで!!

図書室だより

蔵書は約一万冊になりました。(一般書四千冊、児童書三千冊、絵本三千冊)
二階図書室に、気軽に立ち寄りください。

雑誌の貸出しをしています。文芸春秋、一枚の絵、山と溪谷、趣味の園芸、時刻表、暮しの手帖、ミセス、壮快、鉄道ファン、ピア、等22種類

図書整理日は、毎月第一、第三金曜日です。この日は、貸出しはできませんが、閲覧はできます。

二月三日 図書整理日
二月十七日 図書整理日

左記の方より図書の寄贈がありました。ありがとうございます(敬称略)

長岡 小織 中野もと子

三彩会

新会員を募集します。初心者も歓迎します。
講師 大調和会委員
山崎歳夫先生
場所 新川中原コミュニティセンター内
日時 毎週日曜日午後一時～
申込先 中山敏雄
☎ 03-300-7631

編集後記

一九八四年新春を迎え「ふれあい」十二号をお届けします。今年春の体育館、夏のプールオープンをはかえ、コミュニティ活動も一層活発になると思われますが、皆様の御協力で充実、定着して来た内容に、広報部会一同、頑張っております。皆様の健康と我がコミュニティの発展を祈りつつ、飛躍の年にあたり…… (広報部会)

センター

網野真理子 本多 常雄
長尾美波瑠 星野 文吉
蜷川 誠三 三代川 玲子
佐藤 盛二 遠藤 花汀
秋田 嘉徳 辻脇 幸雄
大宮 俊子 匿名希望二名
水島 正八

センター

休館日のお知らせ
2月6日(月) 休館日
2月13日(月) 休館日
2月14日(火) 振替休館日
2月20日(月) 休館日
2月(月) 休館日

生徒募集
陶芸教室
基礎からロクロ成形
応用実習・焼成技術
泥倶クラフト
てく 三鷹第1小学校そば
牟礼7-6-3 ☎ (43) 5888

焼肉・やきとり・お惣菜
岩手屋
世界の銘酒と贈答品
ますかわ
三鷹市新川四一七一二
電話 (四四)二〇〇七
(四六)二〇〇七

早見
☎ 043(三)一〇二二

”84 謹賀新年
中学生の進学と補習
コスモポリタン学院
三鷹第5教室
TEL. 49-9590

家の修理致します
瓦・鉄板屋根・雨樋・ベランダ
屋根・スノコ・台所ステン・建物外部・塀・門扉
鉄板屋根にセキスイかわらUを1~2割引きます
松下電工建材部 指定工事店
セキスイかわらU
江戸屋住修
三鷹市深大寺4056 ☎ 31-1076

添加物を使わない純正豆腐
近藤豆腐店
☎ 043(四六)二六六〇

仕出し弁当
とんかつとん忠
☎ 043(四五)四七八八

家庭電器製品厨房ガス器具販売
アサヒ物産株式会社
☎ 043(四八)二六一一

米穀・食料品
海老沢米店
☎ 043(四二)一五〇二

きそば・中華そば
藏乃家蕎麦店
☎ 043(四六)二九三六

お茶・海苔
山形園
☎ 043(四八)六九一四

和洋酒・食料品
つるや酒店
☎ 043(四四)二〇一五

靴・スポーツ用品の店
カインド
☎ 043(四六)二八四四

総合食品 AS スタンプ加盟店
スーパードーしみず
☎ 03(三六)一一一〇

お買物は親切でサービスのよい青柳商店街で