

# みんなおいでよ!



# コミセンプール!

開場期間 7月1日(土)~9月10日(日)まで  
(休館日を除く)  
大人 200円 / 小中学生 50円

〈保存用〉切り取ってご利用ください

時間	午前 10:30~0:10	午後 1:10~2:50	午後 3:40~5:20	午後 6:20~8:00
曜日	火	水	木	金
	団体・個人	個人	個人	個人
	個人	個人	個人	個人
	個人	個人	個人	個人
	個人	個人	個人	個人
	個人	個人	個人	個人
時間	午前 10:30~12:00	午後 0:50~2:20	午後 3:00~4:30	
曜日	日			
	個人	個人	個人	

**コミセンプールで 楽しみましょう!**

今年もコミセンプールが始まりました。泳げる人も、泳げない人も参加してみましょ。昨年引き続き、大変好評だった、歩く専用のコースを設けました。水中での運動は、関節への負担が少なく、水の抵抗力や水圧で、運動効果も高いため、日頃の運動不足の解消に役立ちます。泳げない人でも、水に入るのは首から下だけですので、十分楽しめます。是非チャレンジしてみてください。

利用時間は左記の通りです。各回入替制。コインロッカー100円は返還式です。その他プール利用のきまりがありますので、コミセン窓口でおたずね下さい。

☎49-6568



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  
TEL 0422(49)6568-9  
ホームページ  
<http://www.parkcity.ne.jp/~sncc/>

休館日のお知らせ

7月 3日(月)	定例
10日(月)	〃
17日(月)	〃
21日(金)	振替
24日(月)	定例
31日(月)	〃

## 地域の夏の行事

- 中嶋神社盆踊り 7月22日(土)・23日(日)
- 東台青少対“夏休み子供大会” (東台小学校) 7月29日(土) 15時~
- 中原3丁目自治会納涼大会 8月25日(金)・26日(土)
- 勝淵神社納涼盆踊り 7月28日(金)・29日(土)
- 中原青少対“キャンプファイヤー” (中原小学校) 7月20日(土)16時~



## 第16回コミュニティ 水上カーニバル

- ◆日時 7月30日(土)午後1時
- ◆場所 コミセン・プール
- ◆内容 競泳ではなく水上でのゲームですから泳ぎの得意でない人も参加できます。種目はゴムボートレース、親がめ子がめ、玉入れ、宝石ひろいなど幼児から大人まで一緒に楽しめます。
- ◆対象 3歳以上の市民。ただし、幼児・3年生以下の小学生は18歳以上の付添者(水着、帽子着用)が必要です。
- ◆費用 入場は無料。尚、当日はこの催しのため通常の遊泳はできません。
- ◆問い合わせ コミセン事務局 ☎49-6568

コミュニティ盆踊り大会  
8月4日(金)・5日(土) くわしくは次号で



平成11年度歳入歳出決算の認定

新川中原住民協議会定期総会(決算)が7月2日(日)午後1時30分より、コミュニティセンター12階会議室で開催された。出席者47名、委任状22名で委員の過半数に達しているため、総会は成立との司会者より説明があった。

井上会長の挨拶に引き続き、議長団および書記を選出し、議案の審議に入った。

議事  
平成11年度事業報告  
総務部、広報部、文化部、体育部、厚生部、環境部、防犯部、防犯部の各部長及び、健康づくり推進委員長より報告がなされた。

## 平成11年度7月決算総会 全議案を満場一致で承認

別表の通り  
平成11年度  
コミュニティ活動基金特別会  
計歳入歳出決算認定  
決算額50万円  
平成12年度歳入歳出  
補正予算(第1号)の承認  
歳入 10万9523円  
歳出 同額

「コミュニティ活動基金設置要綱の一部改正」  
「コミュニティ購入資金を「記念事業及びび行事」に改める」  
以上の議案につき、それぞれ報告と説明がなされ、全議案とも満場一致で可決承認され3時



に閉会した。  
なお、通算10年以上の委員3名に対し、会長より感謝状が贈呈された。

## 図書室だより

新刊本の紹介をします。

絵本  
・オールドブルー  
・ちいさなくれよん  
・マッコウの歌  
・プレゼント  
・さかんしゃトーマス  
・ごん太占い

児童書  
・サイテーなあいつ  
・ただいまお仕事中  
・北の狩猟民とともに

一般書  
・おかしな男 渥美清  
・パラサイト シングル  
・活字狂想曲  
・主婦ストレス  
・息子の思春期

他にもたくさん面白い本が入りましたので、ぜひ図書室へお越し下さい。

読んでみたい本、さらにもう一度読みたい本がありましたらお気軽に声をかけて下さい。皆様のご利用をお待ちしております。

新川中原住民協議会 平成11年度決算 (単位:円)

① 歳入		
市助成金	92,042,594	
諸収入等	5,890,882	
		97,933,476
② 歳出		
施設管理費	34,317,890	
施設運営費	52,280,704	
活動費	9,440,910	
		96,039,504
歳入歳出差引額	1,893,972	円は繰越
③ 活動費の内訳		
総務部会関係費	424,227	
広報	2,254,657	
文化	498,731	
体育	493,233	
厚生	380,547	
環境	278,917	
防災防犯	105,534	
健康づくり	368,310	
図書室関係費	255,840	
全体事業費	3,880,914	
繰出金	500,000	
合計	9,440,910	

水に慣れるための基本のエクササイズです。水の中を歩くことから始めましょう。

### 水中ウォーキング・基本編

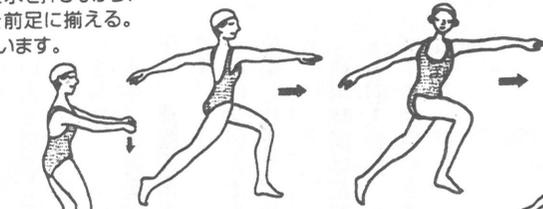
#### マーチ

背筋を反らさないようにし、膝を伸ばして前進します。慣れてきたら腕を振って歩きましょう。



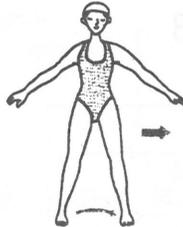
#### ランジ

- ①両手で水をすくうように前に出しながら、前足の膝を少し前に曲げる。
- ②両手の拳を下にして水を押しながら、立つように後足を前足に揃える。
- ①と②を交互に行います。



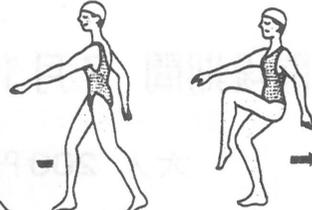
#### サイドウォーク (横歩き)

両足を揃えて、一歩ずつ横に進みます。



#### フロントウォーク・バックワードウォーク (前進歩行、後退歩行)

行きは前進歩行(マーチ)、帰りは後退歩行をします。後退歩行も背筋を反らさないように、歩幅は狭めに進みます。



\*通りのある方への歩行は避けましょう。

#### スネークウォーク

背筋を反らさず、からだの軸を意識して蛇行しながら前進します。

(財)東京都健康推進財団  
健康づくり情報誌「ハイジア」  
1998・夏号から

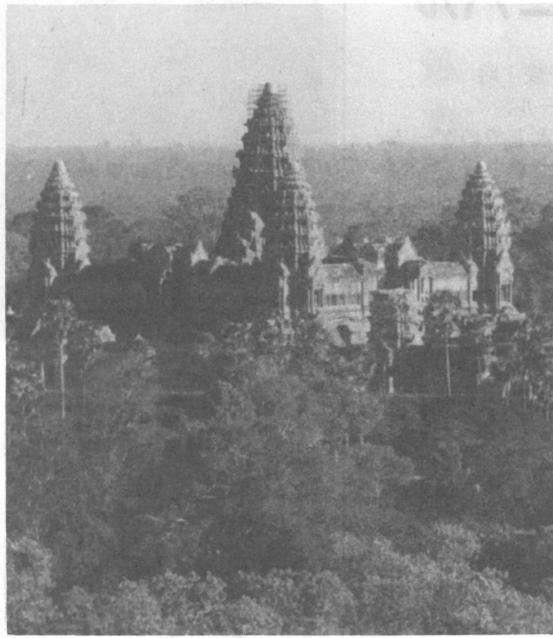
## 駆け足のアンコール・ワット

石井 源一郎

「アンコール・ワット」一度は訪れてみたいと考えていた遺蹟。今回機会に恵まれ宿望を果たすことが出来たのでその片鱗を紹介いたします。数年前に計画した折はポルト派などの内戦で治安不良から断念したが、「今は大丈夫」との誘いに飛びついた次第です。

アンコール・ワットとは、クメール語で「寺院のある町」という意味だそうで、建設年代は12世紀初頭といわれています。今は世界文化遺産の一つで、すっかり有名になってしまったが、今から約130年前にはその存在を知る人はおらず、密林の奥に眠っていたのをフランスの博物学者アンリ・ムオが再発見して世界で紹介、脚光を浴びるようになったとのこと。

規模は南北千三百米、東西千四百米で幅百九十米の環濠の中に三重の回廊を巡らせ、高さ六十五米の本殿祠堂を中心に五基の尖塔から成っている。密林を切り開いた道路が急に開けて、環濠を巡らせた壮大な寺院が眼前に飛び込んでくると独特の感動が生まれてくる。



上空から見たアンコールワット

往昔機械なぞ皆無の時代に岩(砂岩)を切り出し、これを運び密林の中に建設したのだから膨大な労力と時間が掛けられた訳だ。加えてこの寺院の外壁・内壁には、神話や法話或は歴史、はた又戦争や生活史等々を独特の遠近法を利用して克明に彫刻が施されていて、その迫力と説得力には圧倒されます。その他透かし彫りの美しいものや、美人コンテスタのような女神像等がたくさんあって、終日見ても飽きることはない。

父の菩提と母の後生を祈る為に寛永9年(一六三二年)正月に此所を訪れている。以前は今日より大分読むことが出来たそうだが、内戦時墨で消されて不鮮明となったのが一寸残念。しかし修学旅行時のいたずら心が思い出される落書きでした。落書の耐へし風雲の峰中央祠堂の尖塔は基盤まで登

れるが、階段は急勾配45度以上はありそうだった。なにしろ四つん這いで登る。聞くところでは簡単に登っては有難みが薄れるからとか(本当かな)。急登は人を拒めり汗淋漓須弥山へ玉の汗して四ん這いアンコール・ワットより二軒離れたところに「アンコール・トム」が密林の中にある。ワットより遅れること半世紀に創設されたもので、高さ八米の城壁に囲まれ、周囲二軒の城塞都市遺蹟。アンコール・トムとはクメール語で「大きな町」の意味とか。その中心が「バイヨン寺院」で四五米の高い多数の塔が彫られ、一寸不気味な感じでした。同時に「トム」の遺蹟は破損が激しいので、修復作業が進められてはいるが成果は遅々とした。

「タ・プロム」寺院等は巨大な溶樹の根張りや寺院に大蛇のようになりみ付き、一部は崩壊してしまふ自然界の力の偉大さを見せつけられる思いでした。今度の旅では、宗教建築ではあっても教義とか宇宙観を言葉でなく、形(建物)で表現しているものや、という説に成程と感じた次第です。亡びの美学的な思いが遺蹟を巡る内に湧いてきて、破壊された彫刻や建物がいろいろと語りかけてくれる思いが濃く残るのでした。

第一小2年 小川 しゅんまはくは、6月3日に、コミセンのうんどうかいに出ました。コミセンのうんどうかいには、はじめてさんかしました。ほくは、白ぐみでした。大玉では3いで、玉入れは2いでした。リレーではアンカーをやり、3いで、リサイクルきょうそうでも3いでした。リサイクルきょうそうとは、



しげんゴミ、もやせるゴミ、もやせないゴミの3しゅるいのゴミが下においてあり、そのゴミのどれかをひろって、きまつたかごに入れて、ゴールに行くゲームです。コミセンのうんどうかいにいて、すごくたのしかったです。ほくは、「いってよかつたなあ」とおもいました。

楽しかったヨ!!  
ミニ運動会  
—6月3日(土)開催—

中原小2年 かしわくら ゆみミニうんどう会に、いもうととでました。わたしは黄色チームでした。大玉ころがしをやりました。一生けんめいころがしました。1いは黄色でした。うれしかったです。つぎは玉入れでした。わたしは赤色の玉をいれました。ジャンプをして2こくらいいっしょ



になげました。1ばんいれたのは、また黄色でした。いろいろやりました。わたしが1ばんがらばったのはリレーです。おもいつきはしりました。アンカーは、すごくはやくつたです。びっくりしました。いろいろかちました。すごくうれしかったです。さいごにチヨコレートの金メダルとおかしをもらいました。ほんとうにとめたのしかったです。

各種ガス器具  
プロパンガス 都市ガス 用・風呂釜・湯沸器 他

各種家電製品  
●ビデオ●カラー-TV●冷蔵庫●エアコン 他

プロパンガス・都市ガス併用配管工事

**アサヒ物産株式会社**  
☎0422-48-2611

米穀・食料品

**海老沢米店**  
☎0433-4331 15021

●靴・スポーツ用品の店

**カインド**  
電話 0422-46-2844

小中学校上履体育着販売店  
(司レストラン前)

とんかつ  
お食事の店  
仕出し弁当

**とん忠**

月曜は2時まで(昼のみ)営業

三鷹市新川一丁目一十四  
☎四五四七七八

和洋酒・食料品

**つるや酒店**  
☎0433-2443 3015

きそば

**藏乃家蕎麦店**  
☎0433-2446 2936

寿司処  
出前迅速  
新川青少年広場前

**中はら**  
三鷹市中原二丁目一の二十一  
電話0422(四九)三五〇四

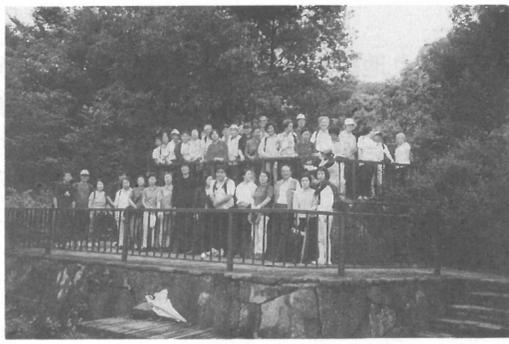


# 7~10月の行事のご案内……新川中原コミュニティセンターへどうぞ!

行事名	内容	日時	対象	募集人員	申込方法	費用・持参する物等
新中いきいき大学 (講演会)	テーマ【語り継ぐ焼けイチョウ】戦争や震災で被災しながらたくましく甦った焼けイチョウ。東京を中心に広島、長崎、神戸の歴史を語る貴重な「生き証人」をスライドを使って紹介します。講師 都立東高校 教諭 唐沢孝一氏	7月9日(日) 午後1時30分~3時30分	一般	50人	コミセン窓口で申込み受付中	無料
健康水泳教室 (初心者向け実技)	水中ウォーキング、アクアビクス、泳法 下記記事参照	7月25日(火)、26日(水)、27日(木)、28日(金)、29日(土) 午後6時20分~8時	高校生以上	30人	7月1日よりコミセン窓口へ	無料
健康づくり推進委員会 健康づくり料理教室 (テーマ別調理実習)	指導 三鷹市栄養士 体に脂をためない料理 8月休み 男性料理教室 塩分をひかえた料理	7月15日(土) 休み 9月9日(土) 10月21日(土)	一般	20人	午前10時~午後1時 コミセン窓口にて受付中 毎回人数に余裕があります お気軽にどうぞ!	材料費500円は申込時 エプロン 三角巾 筆記用具
健康づくり推進委員会 保健栄養相談 (月例健康相談)	一般保健相談 血圧測定 栄養相談 [市健康推進課協力]	7月28日(金) 8月休み 9月22日(金) 10月27日(金)	一般	自由	午後1時30分~3時 当日おいで下さい	無料
文化部会 生活趣味実技教室 (ゆかたの着付け)	盆踊りに「ゆかた」を着て踊れるように、着付けの仕方を習います。	7月4日(火)、11日(火) 午前10時30分~12時30分 コミュニティセンター和室	一般	自由	当日おいで下さい	無料 ゆかた・半幅帯 腰ひも2~3本
文化部会 盆踊りの練習 (講習会)	「炭鉱節」「東京音頭」などおなじみの曲からご当地ソング「新中音頭」まで	7月18日(火)、19日(水)、25日(火)、26日(水) 午後7時~8時30分 コミュニティセンター和室	一般	自由	当日おいで下さい	無料
体育会 水上カーニバル	1ページ記事参照	7月30日(土) 午後1時~3時30分	3歳以上の市民	自由	当日おいで下さい	無料

ホームページ <http://www.parkcity.ne.jp/~sncc/>

「健康…それは動くこと動かしことから」をテーマに体力づくり教室の屋外ウォーキングが6月10日(土)、雨が心配でしたが参加者45名で、当コミセンを10時に出発、神代水性植物園に向け、約4.5kmを歩きました。12時には到着、すがすがしい汗を流しました。



## 体力づくり ウォーキング実技

## 健康水泳教室 参加募集

今年も体力づくりの一環として水泳教室を実施します。水泳の初心者(中級でも可)が水に親しみ、徐々に泳法を覚え、無理なく体を動かし、健康づくりのきっかけになれることを目的としています。

日時 7月25日(火)、26日(水)、27日(木)、28日(金)、29日(土)  
いずれも午後6時20分~8時  
場所 新中コミセン・プール  
定員 先着30名まで  
申込 7月1日(土)より  
コミセン窓口まで

## 牛乳パックの再生による 販売

トイレットペーパー  
ティッシュペーパー  
第1土曜日 1時~3時  
コミセンロビーにて  
400円  
450円

## フリーマーケット ふろしき市

日時 7月30日(日)  
午前10時半~12時  
会場 コミュニティセンター  
↓出店出品者 高校生以上  
スペース約3㎡  
↓参加費 1店あたり500円  
↓申込み 7月1日(土) 20名  
↓出品できないもの  
たばこ・医薬品・ペット・生鮮物など  
↓寄付も歓迎します。  
★出品できないもの、寄付物品につきましては詳しくお問い合わせください。  
★グループ参加大歓迎  
問い合わせ コミセン事務局  
☎49-6568

## 明日のプランを大きく育てます

- JA東京むさしのスーパー定期
- 給料の振込み、年金の受けとりも皆様のJA東京むさしが便利です。

東京むさし農業協同組合 中仙川支店  
☎44-7391

中原 4-25-8  
☎43-1012

喫茶室を再開

センター地下喫茶室は、6月末から装いも新たに喫茶室「ひまわり」としてオープンしました。皆様のおいでをお待ちしています。

メニューは  
しょうが焼き定食 500円  
カレーライス 500円  
スパゲッティナポリタン 500円  
ラーメン 450円  
コーヒーなどです。

## 早見

表具物新調及修理  
中原 4-25-8  
☎43-1012

## 本を出版しました

●倉田周平著 近代文芸社発売  
『まぼろしのゲスト』(1,200円+税)  
\*漫才師の恋物語。  
\*コスモス文学の会、奨励賞の出版本  
\*「ふれあい」新年号で紹介されました。  
●下記に御注文の方には、配達も致します。  
☎&fax 0424(81)1481  
渡辺和彦

## 英語 個人指導

中高生 (基礎~受験)

- 経験17年
- 駿台非常勤講師
- 東京女子大学 (英文) 卒

東台小前 米沢  
TEL: 49-1403

## ピアノ教室 生徒募集

中原 1-7-6 (愛泉幼稚園隣)  
☎03-5384-9255  
原田香良子

## 生徒募集 こども造形教室

毎週金曜日午後3時~6時  
新川公園中央集会所 (仙川行きバス停そば・見学随時)  
いろいろな材料でたのしくおえかきや工作をしましょう  
(コンクール受賞多)  
指導 田中登志子・他  
女子美大卒・美術団体役員  
☎0422-46-0307

## 当然ながら……見積無料!!

【屋根】日本瓦・カラーベスト・U瓦・ブリキ・トヨ  
【外部】左官・吹付・塗装・リシン・サイディング・アルミサッシ・網戸・バルコニー・防水  
【内部】タイル・クロス・畳・襖・流し・風呂・洗面台 壁塗り替・床下収納・白蟻・雨漏り  
【外構】門扉・フェンス・車庫・物置・植木

●新築・リフォーム中のお引越・仮住まいは無料で提供いたします。  
●当社では、どんな小さな仕事でも心をこめてをモットーにしております。  
●おまかせ下さい。電話1本ですぐ伺います。

## 地震に強い家づくり 新築・増改築・リフォーム

☎47-0351 (株)常葉工務店