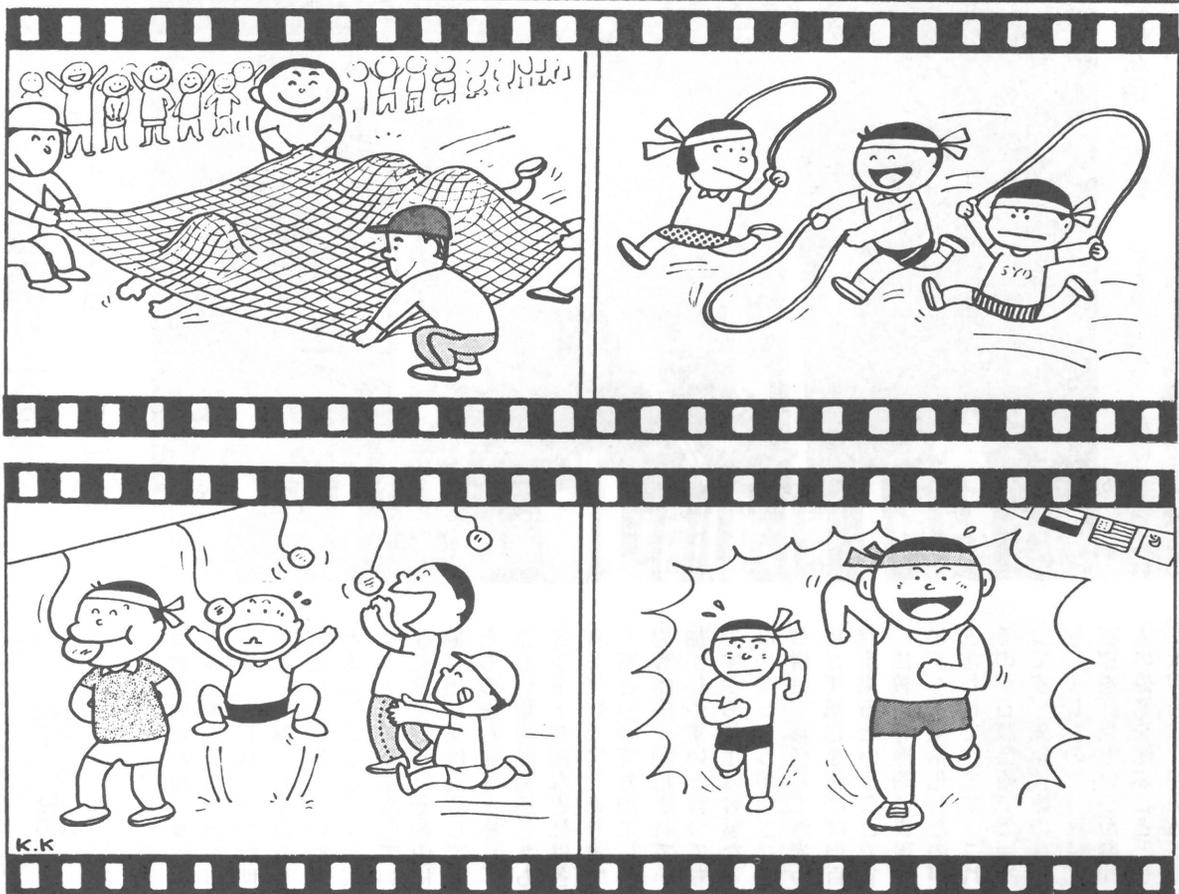


第9回 運動会 日時:10月15日(日) AM9:30~
会場:新川あまやぎ公園



※雨天中止・小雨決行(予備日はありません)



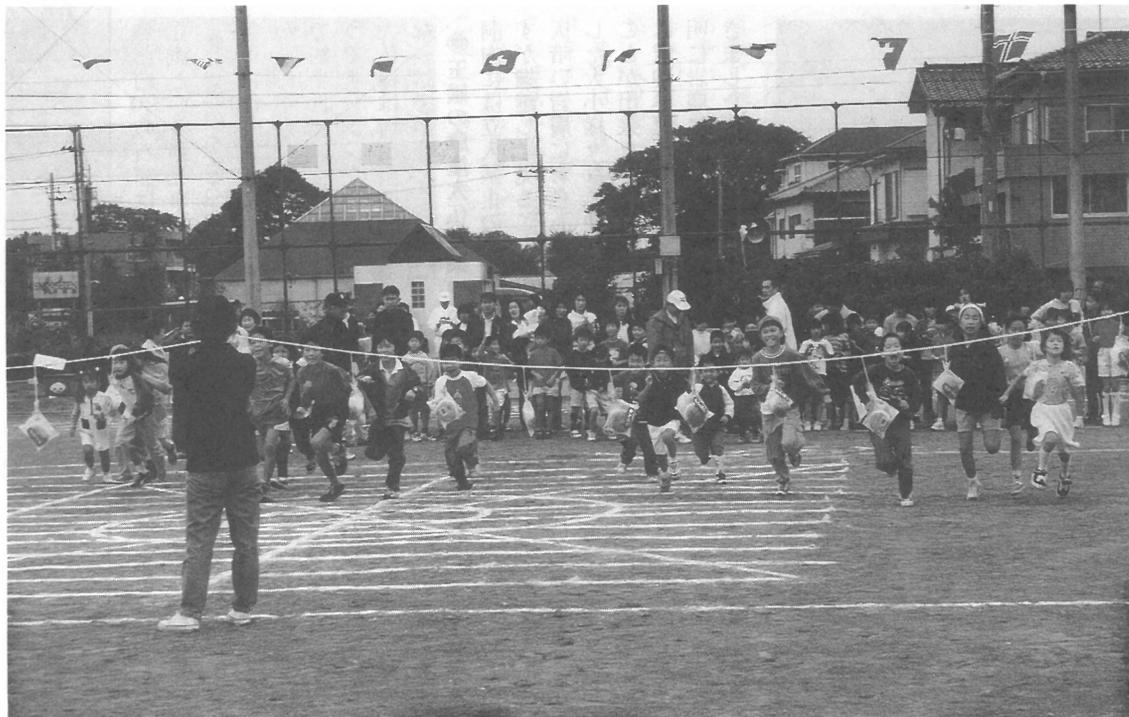
発行 新川中原住民協議会
企画・編集 住民協議会広報部
発行責任者 会長井上利明
コミュニティセンター
TEL 0422(49)6568~9
ホームページ
<http://www.parkcity.ne.jp/sncc/>

さわやかな秋空の下
心地よい汗を流そう!!

コミセン運動会も、19回目に
なります。秋晴れのもと、心と
体をリフレッシュしましょう。

りまで、楽しめるプログラムを
用意しました。おさそい合せの
うえ、競技に参加して下さい。

例年の通り、お楽しみ抽選会
もありません。
また、東台小ブラス、青清
学苑幼稚園の鼓笛隊の演奏も楽
しみます。



あなたもチームを組んで参加し
てみませんか。右のように男女
別、6人でチームを組んで申し
込んで下さい。受け付けは当日
会場で行います。チーム名も添
えてお願いします。

◆年代別リレー チーム構成◆

10歳未満 (1名)	第1走者 (トラック半周)
10歳代 (1名)	第5走者 (トラック1周)
20歳代 (1名)	第6走者 (トラック1周)
30歳代 (1名)	第4走者 (トラック半周)
40歳代 (1名)	第3走者 (トラック半周)
50歳以上 (1名)	第2走者 (トラック半周)

休館日のお知らせ

10月 2日(月) 定例	10日(火) 振替
11日(水) 振替	16日(月) 定例
23日(月) 定例	30日(月) 定例
11月 4日(土) 振替	6日(月) 定例
13日(月) 定例	

◎お楽しみ抽選会
お手元に配布されたプログラム(抽選券がついています)を当日必ずご持参ください。

◎模擬店

- 各種弁当.....450円
- 焼きそば.....300円
- 焼きとり.....80円
- たこ焼き.....300円
- ジュース類.....100円
- カレー.....450円



元気な子もおとなしい子も、
障害をもっている人ももっていない人も、
おとなも子どももみーんな集まれ!!

三鷹市50周年2000年 市制施行50周年・西暦2000年記念事業

みたかスポーツフェスティバル

- ・とき 10月9日(体育の日) 午前9時30分~午後3時30分
- ・ところ 大沢総合グラウンド(当日雨天の場合は中止します。)

今年、市制施行50周年を迎えます。そこで今までの市民運動会を、「みたかスポーツフェスティバル」と名称を変え、内容もリニューアルしました。

みなさんがお気軽にご参加いただけるように、会場はいろいろなアトラクションやイベントコーナーが盛り沢山。ご家族おそろいで、お友達と一緒に気持ちの良い汗をかきませんか。

※フェスティバルのお問い合わせ先は、
「みたかスポーツフェスティバル実行委員会事務局(三鷹市教育委員会スポーツ振興課事業係内)」
☎ 0422-45-1151 内線 3325・3326 お願いします。

総合防災訓練に 新中地区で一〇四三人が参加

今年の実践的な訓練に挑戦

災害は来てほしくない。平穩な日々であってほしい。しかし自然は未知の力を秘めており、今私たちの街に出現するかも知れません。最近の日本列島は特に頻度が増しているような気がします。

そこで、新中地区では今年



訓練を「実際の災害時を想定した訓練」とし、訓練の企画・実行も最初から消防署の方に頼らず町会・自治会の役員の方が中心となり工夫をこらした企画と呼びかけをして頂きました。

「隣近所への声かけ」
「避難場所(訓練会場)へ」

「避難」
「避難所での班づくり」
「街頭消火器の場所確認と取扱方法」
「備えておきたい家族での防災用品の紹介」
「非常用持出袋の中身チェック」
「炊き出し」
「トリアージによる応急救護」

ほんとうの災害ではまだまだたくさんやらなければならぬことがあります。一つ一つの訓練を何度も体験しておくことにより、いざという時の対応が身につけていきます。ふだんから近所で防災訓練をしましょう。

昔の丸池からのおくりもの

河骨の花が咲いた!!

四月に開園した新川丸池公園の池と湿地には、春から夏にかけて色々な水生植物が元気に育ち、花を咲かせました。シヨウブ・シヨ・ミソハギ・スイレン・・・そんな中に、コウホネが黄色い小さな花を咲かせました。

この春丸池が復活し、完成した池に水が入るのを待つて、株分けされたコウホネが植えられました。そして、うまく根づき芽を出し、花を咲かせてくれることを願いながら見守ってきました。

丸池だより

◆井上委員長が事例報告
去る7月22日に四谷の主婦会館で行われた、NPO法人 自然環境復元協会設立記念シンポジウム「都市の中のビオトープ」で、都市に生きもののあふれる自然をくくって、丸池復活プランづくり運営委員長の井上利明さんが以下のことで事例報告をしました。

市民主体によるまちづくり
三鷹市 丸池復活プラン

みんなきてね 丸池わくわくまつり

- 日時 10月22日(日)
- 場所 新川丸池公園・勝淵神社とその周辺
- 内容 どじょうつかみ・どろ玉あて・やきいも・模擬店など楽しいことがいっぱい。



●コウホネ(河骨)
日の当たる池沼・小川に自生するスイレン科の多年草。泥中の根茎は横にはい、白色をしている。葉は長卵形をし、7・8月頃水面に伸び出した花柄の頂に黄色い花を1輪開く。
根茎は強壯・止血剤となる。

健康水泳教室を実施して

受け継がれたコウホネは、これから毎年、黄色い花を咲かせ続けることでしょう。

今日の気温、水温、雨はどうだろうかと心配続きの教室。7月25日、29日の間、一日中止となり4日間実施致しました。悪条件の天候の中、参加者は平均23名と大変大勢の出席を頂き充実した教室を無事終える事ができました。大変有りがとうございました。

三年目になります三鷹市水連の河野指導員のはつらつとした言動に刺激され、村上指導員の明るいかげ声で準備体操の後、ちよつぱり冷たいプールへ元氣良く入りました。

まずは、体を温める為にも水中ウォーキング、陸上でも歩くことは基本動作、水中で水に親しみながら皆さんとてもここに楽しそうでした。



この教室をきっかけに数名の方が三鷹市水泳連盟のご協力により市のプール教室に申し込みされました。大変うれしく思っています。少しづつですが、事業の展開ができたこと大変有りがたく思います。

おひとりおひとりが、健康づくりを自覚し日々生き生きと過ごされまます様願っています。夏の夜の楽しい思い出になって下さったように実感しながら、皆様と4日間のプール教室にお別れました。

ありがとうございました。
「健康づくり推進委員会」

第19回新川中原少年軟式野球大会

9月15・24日

優勝	井の頭フェニックス
準優勝	連雀スパローズ
3位	三鷹ジャガーズ
4位	高山ファイターズ
優勝	連雀スパローズA
2位	新川本町スターズA
3位	高山ファイターズ
4位	三鷹ジャガーズA
5位	井の頭フェニックス
6位	北野バッファローズ
7位	新川リトルズ

次は、軽快な音楽に合わせてアクアビクスの始まりです。泳げない人でも水の抵抗力や水圧で体が刺激され運動効果も高く、又筋力トレーニングとしても効果的のお話です。それにしても皆さんの楽しい笑顔と笑い声は、プールに活気がみなぎっていました。

後半は、泳げる人と泳げない人とに別れ泳法の訓練です。講師の方の指導力の大きさと皆さんの熱心さで、初めは浮くこともできなかった方達が、泳げるまでになる姿を見てびっくり喜びが溢れが心地よく伝わってきました。

今日は、軽快な音楽に合わせてアクアビクスの始まりです。泳げない人でも水の抵抗力や水圧で体が刺激され運動効果も高く、又筋力トレーニングとしても効果的のお話です。それにしても皆さんの楽しい笑顔と笑い声は、プールに活気がみなぎっていました。

生徒募集 ピアノ教室

幼児から大人まで 毎週1回(水・金)の夜
指導 瀬沼絵理
園田高弘門下 演奏表現学会員
見学・出張・可
新川4-25-11-104
☎0422-71-0587

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

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

カラオケ屋の会費定

第一、二、三木曜一時より 月三回 二五〇〇円
第一、四土曜一時より 月一回 二〇〇〇円
いずれも入会金二〇〇〇円
腹式呼吸、発声練習、新曲の先取算
MAK総代 柴崎良子 ☎43-447

小山損害保険事務所

自動車・火災・生命保険のご用命は、地元の大東京火災海上保険(株)代理店
連絡先 ☎03-1333911-3712
●夜間 三鷹市中原三(八)☎03-0041-3750

車検 22,000円

(部品・追加整備・諸費用別途)
●当社では、常時右の料金で営業いたして おります。
関東運輸局認証
47-7768

早見

視覚障害者貼替調整 表具物新調及修理
中原4-25-8 ☎43-1012

小林整体・気功

腰痛・肩こり・神経疲労その他 難病でお困りの方ご相談下さい
予約制 ●休診・日曜日
0422-46-6105
三鷹市新川6-17-4
杏林大学・平成徳金・セブンイレブンより各2分
整体師 小林 恒夫

照明の美鷹

燈火器・掛軸の古美術
燈火器の昔のものを展示しました。皆様のご参考になれば幸いです。掛軸の古美術品も展示してあります。

生徒募集中

＜途中入会可能・随時受付＞
DUNLOP ダンロップ テニススクール新川 レンタルコート
どなたでもご利用できます
三鷹市新川15-15-3 ☎0422-47-1329

10~11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!

Table with 8 columns: 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. Includes events like 音楽サロン, 新中いきいき大学, 花と緑の学習会, etc.

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

11月3日(祝) 南高尾山峻・大洞山~泰光寺山~草戸山 新中「秋のふれあいハイキング」開催

コース 京王線つつじヶ丘駅発 7:22(急行)→高尾 7:56/8:00→相模湖駅 8:16/8:39→8:55大垂水峠... 目的 地域の方々に、ハイキングを通して、初歩的な山登りの知識を身に付けていただき、楽しく安全な山登りができるようにすると共に、健康の増進・互いの交流を図る。

◆新川中原住民協議会で 事務局職員(1人)を募集 応募資格 昭和31年4月2日以降に生まれた者で高校卒業(見込み)以上の方の方

◆仲間同好会 楽しみながら、気を強くし、気血の流れを良くし、新しいパワーを生む。心身を健康にして、豊かな日々を送るのが目的です。

当然ながら……見積り無料!! (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

増・改築・リフォーム シルバー住宅・バリアフリー トイレ・キッチン・エクステリア なんでもご相談下さい。 東京架設株式会社 三鷹市新川5-10-2 東京架設第3ビル ☎ 0422-47-7854

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) 中高校生 (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