

# ～地方分権と21世紀のコミュニティ～ 三鷹市21世紀コミュニティ行政シンポジウム



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/



三鷹市制50周年・西暦2千年記念事業の一環とした「三鷹市21世紀のコミュニティ行政シンポジウム」が2月11日(日)午後1時より、三鷹市公会堂で開催された。

第一部は、国際基督教大学教授で、行政学・都市行政学専攻の西尾勝氏より「地方分権と21世紀のコミュニティ」と題し地方分権改革の当面の目的、自治会町会とコミュニティとNPO、市役所と企業、市民の協働、市

民活動の活性化への障壁などについての基調講演があった。第二部は「三鷹のコミュニティ行政の活性化に向けて」のパネルディスカッションがなされた。当住協の会長、井上利明氏もパネリストとして、「丸池の里」復活に至るまでの経過報告がなされ、参加者の関心をあつめた。

また、ロビーでは、各住民協議会、NPO団体の活動内容のパネル展示があり、多くの方々が熱心に見ていた。

休館日のお知らせ

3月	5日(月)	定例
	12日(月)	〃
	19日(月)	〃
	21日(水)	振替
	26日(月)	定例
4月	2日(月)	〃
	9日(月)	〃
	12日(木)	〇祭準備のため臨時休館
	13日(金)	
	16日(月)	定例



## 市長の話より

三鷹市は全国に先駆けてコミュニティ行政に取り組んで四半世紀がたちました。

この間に市には7つのコミュニティセンターができ、住民協議会活動が地域に定着してきました。

住協活動を展開するには、人材の確保と後継者の育成、他の市民活動との連携が不可欠と思われまます。

継続の大切さを痛感している反面、21世紀の新しいコミュニティのあり方を検討する必要性もあります。市民活動をしている方々と共に広く考えていきたいと思います。

## 健康講座

### 「肥満の予防」

2月4日(日)、平成12年度の最後となる、表記タイトルのいきいき大学が開催されました。講師を務めたのは三鷹市医師会理事で、平瀬内科小児科医院院長の平瀬達郎氏です。

講座は始めにスライドを使って内容を大まかに解説し、その後要点をまとめたプリントに従って、講師が順次説明を加えるという方法がとられました。

講座の内容は肥満の原因、肥満の判定、肥満体型、肥満の合併症および肥満の治療となっており、その中で肥満とは関係ない中高年に多い病気についても若干言及されました。以下にプリントにない事項を含め、講座の主なものを列記します。

### ○肥満の原因

肥満は肥満の遺伝子を持っている人を除き、生活習慣病の一つであり、骨粗鬆症も生活習慣

病である。骨密度は19歳で最大となり、その後は年齢の増加につれて減少していくので、若い時の過度のダイエットは将来に禍を残すことになる。骨密度は、表やグラフを参照して同年令、同じ性別の数値から10%以内にあれば良い。ダイエットの中で飢餓療法は危険であるから絶対にやらないで欲しいとの事です。

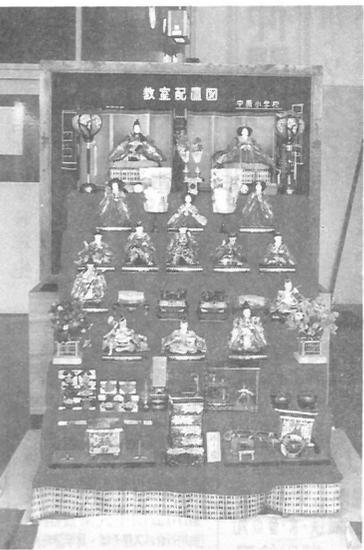


肥満と判定する指標の一つにBMIがあり、最近はこの数値を使う事が多くなった。BMIは体重kg÷(身長×身長)で三鷹市では22を標準としているが、日本肥満学会では、これより低い値の18.5、20を普通とし、それ以上を肥満としている。簡単に肥満を測定する方法として腹囲(臍の高さ)があるが、息を吐いた時にその値が、男性85cm、女性90cm以上ある人は注意が必要で、これは身長とは関係ないそうです。また体脂肪率で肥満を判定する方法もあるが、体脂肪率を正確に測定するにはCTスキャンによるしかないそうです。

肥満の起る場所、形および脂肪のつき方により大きく二つに分けられているが、皮下脂肪型より内臓脂肪型肥満の方が生命の危険があるとの事です。(厚生部)

併症としては高血圧、糖尿病、高脂血症、変形性膝関節症等治療の難しい病気が多く含まれています。

食事療法と運動療法を併用する事が必要で、運動だけで体重を減らす事はできないそうです。食事療法としてはカロリーの制限および食材として脂肪分を控え、食物繊維を多く摂る等のほか、食事の仕方として朝抜き、昼は少なめで、夕食を多くとったり遅くしたりしないこと。間食については寝る前は控え、昼間は構わないそうです。その場合でも30分から1時間程度たった頃に散歩程度の運動が必要との事で、カステラ等の洋菓子は油や卵の黄身が入っているのを避けるべきであるとの事です。



中原小学校正面玄関に3月3日まで飾られています。

<p>米穀・食料品</p> <h2>海老沢米店</h2> <p>〇四三二(四三)一五〇二</p>	<p>各種ガス器具 プロパンガス(用・風呂釜・湯沸器 他 都市ガス)</p> <p>各種家電製品 ●ヒアオ●カラー-TV●冷蔵庫●エアコン 他</p> <p>プロパンガス・都市ガス併用配管工事</p> <h2>アサヒ物産株式会社</h2> <p>〇422-48-2611</p>	<p>●靴・スポーツ用品の店</p> <h1>カインド</h1> <p>電話 0422-48-2844</p> <p>小中学校上履体育着販売店 (可レストラン前)</p>	<p>とんかつ お食事の店 仕出し弁当</p> <h2>とん忠</h2> <p>月曜は2時まで(昼のみ営業)</p> <p>三鷹市新川一丁目一十四 〇四五一四七八</p>	<p>和洋酒・食料品</p> <h2>つるや酒店</h2> <p>〇四三二(四四)三〇一五</p>	<p>きそば</p> <h2>藏乃家蕎麦店</h2> <p>〇四三二(四六)二九三六</p>	<p>寿司処 出前迅速 新川青少年広場前</p> <h2>中はら</h2> <p>三鷹市中原二丁目一の二十一 電話〇四二二(四九)三五〇四</p>
--	---	---	---	---	--	---



# 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	費用・持参する物等	
体育 部	新中わんぱくサッカー	東台小学校、中原小学校グラウンドにて	3月4日(日)	小学生		詳細はコミセン窓口へ	
	第18回ソフトボール大会	大沢総合グラウンドにて	3月11日(日) 午前9時より			3月9日までに コミセン窓口にて 詳細はコミセン窓口へ	
文化 部	美術見学会	東京都美術館 国宝 鑑真和上展	3月9日(金) 午前9時仙川駅集合	一般	20名	3月7日(木)まで、コミセン 窓口で先着順に受付 3月5日(月)休館	参加費1,000円(入場料) 交通費 各自負担
環境 部	身近な緑を考える集い	緑を生活に生かす方法 環境デザイナー 正木覚氏 【市民緑化推進委員会と共催】	3月22日(土) 午後1時30分～3時30分			当日会場へ 直接来て下さい	無料
健康 づくり 委員会	健康づくり料理教室 (テーマ別調理実習)	骨を丈夫にする料理 講師 笠原直子氏	3月17日(土) 午前10時～午後1時	一般	20名	コミセン窓口にて受付中 電話での申込み可	材料費500円 窓口にて申込時又は当日 エプロン・三角巾・筆記用具
	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 【市健康課協力】	3月23日(金) 午後1時30分～3時	一般		当日おいで下さい	無料

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

日の出町二ツ塚廃棄物広域処分場・ふじみ衛生組合サイクルセンター見学会が2月6日に行われた。

当日の天気予想は小雨も予想され、傘を持参、青梅地区の寒さも考慮して参加した。3月を思わせる陽気でポカポカと暖かく晴れわたった。帰路の3時過ぎには曇り、5時前には帰宅でき、全てに恵まれた。

日の出町の処分場見学は、今回で3回目、初回は5、6年前だった。今回最後に見た地点で、フェンス越しの遠望で、将来ランドになるのの説明があった。2回目は昨年、反対運動の場所をバスで見たが、その近辺の小山群の草木が刈り取られ、裸になっていた。この小山群がつぶされ削ら

れ掘られて埋め立て盆地になり、最終にはランドになるのだなア!と理解納得できた。今回はバスで中を巡回できたので、埋め立て現場周辺に色々な施設があることも理解できた。なおこの最終処分場の前の、ゴミの分類、仕分け施設の、ふじみサイクルセンターを初めて見学できた事は有意義であった。この見学会は、市民全員

## 環境問題施設見学会

（14号よりつづく）

地平線近くの山脈がいつか砂山に変わり左手に迫って来たナアと思える時分、出発して約8時間、待望の大きなオアシスに入る敦煌であった。

◎砂漠の画廊

敦煌の教は「大きい」煌は「盛」と云う意味で「盛大」と云うことのように。今の敦煌は18世紀の始めに出来たそうで、昔の市街は今も砂漠の中に埋没しているという（砂漠特有の風のいたずら）。

有名な莫高窟は市街から25km郊外で、西遊記にも出てくる鳴沙山の崖に洞窟を掘り、中に壁画や塑像を千余年に亘り書き安置し、それが千年後の今日再発見されたわけなので見応えは充分だった。昔は洞窟も千以上あったと云うが今は492窟で、一般に見学できるものはその中の一部である。敦煌学という学問もあり学者先生が集って研究し

ている。見学者としての感想は千余年の風雪に耐え、人の手に耐えよく昔のままの姿が持続出来たものと感激する。

各洞窟の思い出は歴史・宗教・風俗・生活が洞窟の中に籠められていると思う。勿論仏教から出発しているのが宗教歴史の物語が壁面に残り、その時代の移りゆくものが偲ばれるし、教義を具象化して説得力あるものに、したり、美術的価値の向上の跡も偲ぶこともできる。

仏像も26m余りの倚坐大仏から手に乗る小さな仏像まで。或は見角により思いが変化する技法。千年も色を変えない天井曼陀羅・飛天・菩薩画等素晴らしい作品が醸し出す迫力と歴史の重みに圧倒されながら見飽きることはない。中国三大石窟のNo.1とも云われ「世界最大の画廊」との評価も頷けるのだった。

窟内灯せば浮かぶ五尊像

必要で、特に、小学5・6年生、中高生等はぜひ夏休み、冬休み等に社会科学の学習過程として必要だと痛感した。また幼少時に物の大切さを教える事が大切と思った。（中原在住 小林記）

## 丝绸之路と砂漠の画廊



仲間づくり

◆新川トリムクラブ

若い人からお年寄りまで、どなたにも親しめる楽しい体操です。男性を歓迎します。

場所 新中コミセン 体育館

日時 毎週火曜日  
午後1時～3時

入会金 千円

会費 3ヶ月 4千円

連絡先 ☎47-86661 齊藤

◆バレエを始めませんか

小学5・6年生、または中学生以上の方を募集しています。バレエの基本を通して、音楽の優しさ美しさに親しみながら、皆と楽しくお稽古することを目的としています。ぜひ一度ご見学ください。中学生以上大歓迎です。

場所 新中コミセン  
視聴覚室または幼児室

日時 第1・3・4土曜日  
午後6時～7時30分

会費 月3千500円

連絡先 ☎03-5313-5615 金田  
41-2416 大野

## ふろしき市

1月28日(日)午前10時30分～12時に体育館で行われました。出店舗数22店、来場者約150名、前日が大雪で、足もとが悪く、心配しましたが大変盛況でした。

**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・ガレージ

内部 タイル・クロス・畳・流し・風呂・洗面台・壁塗り替・床下収納・白蟻

雨もり・棚板の取り付け等  
仕事でもお電話下さい。

**どんな小さな**

☎0422-47-0351  
新築・増改築・リフォームの常葉工務店

**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

**寸法直し リフォーム**

●衣類すべて賜ります  
(Yシャツ・ブラウス・セーター・ドレス等)

●ご希望による訪問、出来上りの納品を致します

紳士服・婦人服 御仕立  
テーラー・いしとび  
TEL&FAX 03(3307)1015  
営業時間 AM8:00～PM9:00 定休日 日曜

**お菓子教室生徒募集**

手作りケーキで  
アフタヌーンティーを楽しみませんか  
詳しい内容についてはお問い合わせ下さい

サロンドパティセリイ ITO 伊藤ちづる  
☎46-19059 三鷹市中原2-25-1

**生徒募集 ピアノ教室**

幼児から大人まで  
毎週1回(火・水・金の内)  
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

**小山損害保険事務所**

代理店  
地元の大東京火災海上保険(株)  
関東運輸局認証

連絡先 ☎03-13391-1371  
夜間 ☎03-13391-1371-2  
三鷹市中原三丁目二番四十七番五〇四三

**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ます

関東運輸局認証

47-7768

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

襖障子貼替調整  
表具物新調及修理

**早見**

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・平成信金・セブンイレブより各2分  
整体師 小林 恒夫

**照明の美鷹** ☎(45)3221

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5-15-3 ☎0422-47-1329