

第32回 コミュニティ

# 運動会

10月20日(日) AM9:30~  
新川あおやぎ公園

みんなで  
元気いっぱい  
楽しもう!

☆小雨決行/雨天中止(予備日なし) ☆車でのご来場はご遠慮ください ☆ペットを園内にいれないで下さい



発行  
新川中原住民協議会  
企画・編集  
住民協議会広報  
コミュニティセンター  
三鷹市新川1-11-1  
TEL 0422(49)6568~9  
<http://www1.parkcity.ne.jp/sncc/>  
印刷 仲田印刷

## スタート プログラム

### 【午前の部】

【開会式】 9:30 ~ 12:15

- 1) 50m徒競走 : 小学生1~3年 (60名)
- 2) 100m徒競走 : 小学生4~6年 (40名)
- 3) けつ圧競走 : 中学生以上女子 (40名)
- 4) 大玉ころがし : 小学生以上男女 (80名)
- 5) なわとび競走 : 小学生以上男女 (72名)
- 6) 二人三脚 : 中学生以上男女 (40名)
- 7) 障害物競走 : 小学生男女 (60名)
- 8) パンくい競走 : 5歳以上小学生まで (200名)  
中学生以上男女 (30名)
- 9) 東台小学校音楽クラブの演奏
- 10) みんなで踊ろう「南中 ソーラン」
- 11) 第五中学校吹奏楽部の演奏

【昼休み】 12:20 ~ 13:00

### 【午後の部】

13:00 ~ 15:00

- 12) 綱引き : 小学生 (100名)  
中学生以上 (40名)
- 13) 大玉おくり : 小学生・中学生以上 (140名)  
(綱引き参加者)
- 14) 宝さがし : 3歳~5歳 (120名)  
高齢者・障がい者 (50名)
- 15) ラムネのみ競走 : 小学生男女 (150名)
- 16) 障害物競走 : 中学生以上男女 (60名)
- 17) 紅白玉入れ : 小学生男女 (赤50名・白50名)
- 18) 100m徒競走 : 中学生以上男女 (40名)
- 19) チーム対抗リレー : 小学生以上男女無制限 (180名)  
1チームは6人
- 20) お楽しみ抽選会

【閉会式】 14:50 ~

【都合により、プログラム及び定員について変更もあります】

### 《お願い》

- 1. 当日は運動しやすい服装でおいでください。
- 2. 芝生がありませんので、敷物をご用意ください。
- 3. ゴミは、各自自宅にお持ち帰りください。
- 4. ケガをしたり気分が悪くなった人は、  
救護班(本部)へお申し出ください。  
但し、負傷の場合には応急処置はしますが以降  
の責任は負いかねます。
- 5. 自動車の駐車場はありません。徒歩でお願い  
します。自転車もなるべくご遠慮願います。
- 6. 公園内にはペットを入れないでください。
- 7. 係員の指示に従い、楽しい一日をお過ごしください。
- 8. 喫煙所は会場に一ヶ所用意いたします。

『実施不明の場合には、午前8時30分以降にコミュニティセンター  
(TEL (49) 6568) でお確かめください』

### 休館日のお知らせ

- 9月 30日(月)
- 10月 7日(月)
- 14日(月)
- 15日(火)
- 20日(日)  
コミュニティ運動会  
のため休館
- 21日(月)
- 28日(月)
- 11月 3日(日)
- 4日(月)
- 11日(月)

★プログラムは当日、  
場下の北側入口でお受け取  
り下さい。お楽しみ抽選券(1等 新米10kg 1  
名2等新米5kg 5名 3等新米2kg 20名)がつ  
いています。  
★抽選券は切り取って午後2時までに住所氏名  
(フリガナ)を記入して抽選箱に入れて下さい。

Summer  の お も い で Album

コミュニティ盆踊り大会  
8月2日(金)・3日(土)



やぐらの太鼓がひびきます



お母さんの後について

水上カーニバル  
7月28日(日)



みんなで力を合わせて!!



“チビッコ、も大はしゃぎ”

フリーマーケット  
7月28日(日)



大盛況!! なにを買おうかしら



どうぞゆっくり見てください



三角巾での応急処置

今年度の訓練は、分散型の訓練を行うこととなり、9月1日(日)の防災の日には中原四丁目自治会の皆様の訓練を皮切りとして、11月24日まで各町会、自治会にて訓練があります。

9月8日の訓練は、新川中原コミュニティセンターと中原小学校の2ヶ所にて実施をし、本部の立ち上げ訓練も含めて行ないました。

内容としては、より実践的な訓練ということで、トイレの組立、AED、三角巾の使用法と、防災無線の使用方法を学びました。

ただ訓練時間が足りなくて、全員の方に全部の訓練が出来ず、見学のみの方が実見出来たことは、訓練内容等の改善の余地が大いにあると思います、反省をしております。

この点については委員会等で検討したいと思っております。

今回の訓練には、550名を超える人達が参加をしました。大変ありがたく思います。改めてこの地域の防災の意識の高さを感じたところです。これからもご協力願います。



災害時医療救護の説明



AEDの使い方をならいました

9月8日総合防災訓練

新川中原地区災害対策連合会会長 麻生清次

最後になりますが、訓練に際してご協力、ご支援をいただいた、三鷹市防災課の皆様、三鷹消防署、三鷹市消防団第一分団の皆様、中原小の白井校長他先生方、住協の職員の皆様始め多くの人達にお礼を申し上げます。

# たのしいよ、みんなで来てね！ 第18回 丸池わくわくまつり

10月27日(日) 午前10時～午後2時頃 ～雨天決行～  
会場：丸池公園・原っぱ公園・勝淵神社境内

どじょうつかみ (12:00開始 整理券配布11:30～)

模擬店

- わたあめ フランクフルト やきそば・ジュース ビール・パン
- バナナのたたき売り (11:00～11:30) 五中吹奏楽部演奏 (11:30～12:00)
- もちつき・赤飯 新川ばやし 地場野菜の販売
- どろんこ バルーンアート キッズゲートボール ヨーヨー釣り 輪投げ
- 縄ない ペーゴマまわし 笹舟

問い合わせ先：【丸池の里わくわく村事務局】  
特定非営利活動法人・花と緑のまち三鷹創造協会  
☎0422-31-2671

## 鷹南学園 だより



第五中学校 小川 敦子

10月12日(土)に学園公開を行います。朝は、学園生全員が東台小学校に集まり、学園集会が行われ、元気に学園公開の一日が始まります。

その後、各校に分かれて授業公開が行われますが、その中で今年も兄弟学年(六年の差がある学年同士のことです)での交流も行われます。

小学二年生の縄跳びの授業に中学一年生が、小学四年生の跳び箱の授業と図工の授業に中学三年生がお手伝いとし

て参加します。お手本を見せたり、できないところを優しく教えてあげたりする頼りになる中学生の姿が見られることと思います。

午後には五中で、小学校六年生対象の中学プレ講座が開かれます。プレ講座では六年生の授業を受けます。六年生が、来年中学校に行くのが楽しみにするような授業にしたいと、五中の先生たちは準備を進めています。

地域の皆様にもぜひ、この機会に学園の子供たちの授業の様子や交流の様子を見に来ていただければと思います。

なお、雨天の場合、学園集会は21日に延期し、場所は中原小となります。

## コミュニティバス開通から一年が過ぎ思うこと!!

小生中原地区に20年近く住んでいる高齢者です。これまでつじヶ丘や杏林大学病院に行く交通手段がなく、やむなく歩いていました。30分以上かかりました。昨年コミュニティバスが運行され、5分程で行けるようになり、誠に便利になりました。しかもこのバスは予定時刻通りキチンと運行され、一度も遅れたことがない。嫌な気分になつたことがない。更に言えばバスは深紅で小型。カッコ良い。愛称の一つも考えてやりたい気分です。

このバスは昨年4月から運行され、利用者がどんどん増えていくとのこと。今後とも増加必至、朝夕のラッシュの対策が問題になるのではと危惧しております。

秋空に 深紅のバスや 颯爽と 鈴木 新一郎



## ケアネット・しんがかり しんがかりサロン

日にち 10月24日(木) 11月28日(木)  
時間 午後1時30分～3時30分  
場所 コミュニティセンター2階会議室  
みなさんのお越しをおまちしております

## 今すぐできる

# わたしの、我が家の防災対策!

東日本大震災から2年半。いまも29万人が避難生活を送っています。いつ起きても不思議ではないという直下型地震、南海トラフ地震のニュースをよく耳にします。

いざという時のために、今すぐできる準備をご紹介します!

### ①家族の集合場所を 決めよう!

災害はいつ起こるか分かりません。携帯電話が繋がる保証はありません。

出勤中のお父さんやお母さんはその日の内に家に帰れないこともあり得ます。

だから、家族の集合場所を決めておきましょう。

「〇〇学校の校門の前に、何時に集合」というように場所と時間を具体的に決めておけばなお安心ですね。

### ②あなたはどちら? 避難所 or 自宅

「この建物は新耐震基準の建物だから皆さんは避難所ではなく自宅で過ごすことになるでしょう」

防災セミナーに参加した時、講師から言われビックリしました。そうです、災害の時全員が避難所に行くとは限りません。

避難所に行く。自宅に残る。それによって備蓄品も違ってきます。自分がどちらに属するのか、しっかりと見極めて準備を始めましょう。

③もし、外出中に 災害にあつたら

買物に出かけている時に災害に会うこともあります。デパートや劇場など、誘導してくれる人がいる場合は落ち着いて係の人の指示に従いましょう。避難階段避難経路の表示を確認する習慣をつければ、なお安心ですね。

④歩ける人は病院を 利用できません

災害時に対応が一番変わるの「医療」です。

「救える命を救う」防災訓練の際、スタッフはそう説明していました。三鷹市では震度6以上の地震が発生したとき、限られた人員・薬品を最大限に活用し、効率的な医療活動を行うために災害時医療救護体制をとります。(新川・中原地区では中原小学校)病院に行く人と、医療救護所に行く人の判断基準は一言で言うところ、歩けるかどうかです。自力で歩ける人は医療救護所へ行きましょう。

⑤自分の健康は自分で守る

当たり前のように一番難しい事かも知れません。災害時に普段と同じ治療を受けられないことは、④で理解していただけたと思います。それでは自分で何が出来るか。具体的なワザを2つご紹介いたします。

【自分の健康を守るウラ技】その1. 口腔衛生をしっかりとやろう!

口は肺への入り口です。避難所生活や水不足で口の中を清潔に保つことができなくなると、誤嚥性肺炎が起りやすくなるようです。

①30ml程度の水やお茶でうがいする

②ハンカチなどを指に巻いて歯を拭き汚れを取る

③うがい薬・液体ハミガキ・洗口液

様々な工夫して口腔衛生を心がけましょう!

その2. お薬手帳を持ち歩こう!

①普段飲んでいる薬の名前を正確に伝えられる人は多くありません。お薬手帳を持ち歩きましょう。

②慢性疾患で薬を服用している人は、普段から一週間分ぐらい薬の余裕を持っていると安心です。



## 靴・スポーツ用品の店

# カインド

☎ 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**

月曜日は定休日 三鷹市新川一丁目一十四 ☎ 四五一四七八八

植木手入・庭園工事 **大竹造園**

(新川一郵便局前) 三鷹市中原二丁目二二 ☎ 四二二(四六)二八七九

米穀・食料品 **海老沢米店**

☎ 0422-43-2501

きそば **藏乃家蕎麦店**

☎ 0422-43-2936

**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

和洋酒・食料品

**つるや酒店**

☎ 0422-43-3015



# 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!



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	
文化部会	音楽サロン	秋風に聴く篠笛のひびき 詳しくは掲示板をご覧ください	10月26日(土) 午後7時～	一般	100人	当日おいでください	無料
	文化探訪	世界遺産暫定リスト! 富岡製糸場と妙義神社参拝	11月13日(水) 午前7時20分集合出発 集合場所 新川あおやぎ公園北側	一般	35人	10月16日(水) 午前10時より センター窓口へ (先着順)	参加費2,000円
環境部会	花と緑の学習会	クリスマスのかざり	11月26日(火) 午後1時30分～	どなたでも	25人	11月5日(火)より センター窓口へ 参加費を添えて (先着順)	2,000円 ビニール手袋 持ち帰り用袋
健康づくり推進委員会	健康づくり料理教室	三鷹の野菜でクリスマス	11月21日(木) 午前10時～午後1時	一般	20人	センター窓口へ	参加費500円 エプロン・三角布・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 【市健康推進課協力】	10月3日(木) 11月7日(木) 午後1時30分～3時	一般	自由	当日おいで下さい	無料

ホームページ <http://www1.parkcity.ne.jp/sncc/>

## 2013 第7回 三鷹市健康づくりウォーキング大会

新川中原コミュニティセンターから、井の頭公園西園まで歩きます。

初参加の方、家族連れ、大歓迎です!

ウォーキングは有酸素運動、健康づくりの基本です。

日 時：11月10日(日)  
午前8時40分集合(センター玄関前)  
※雨天中止

対 象：一般  
申 込：10月8日(火)から11月7日(木)まで  
センター窓口

持ち物：当日は、とん汁の用意があります。  
容器・箸・飲み物・おにぎりを各自で  
持参してください。

参加費：無料

★この全市ウォーキング大会は、健康づくり目標の一つである「運動・身体活動」の取組みの一環として、各住民協議会と市が協同で実施するものです。

## たんぼぼチャリティーコンサート2013 ～震災復興・想いをひとつに～

日 時：平成 25 年 10 月 6 日(日)  
13時～15時

会 場：三鷹市公会堂

入場料：前売券 2,000 円 当日券 2,300 円  
(小学生以下無料)  
前売券は三鷹市公会堂・チケットカウンターにて8月20日～9月30日まで発売

後 援：三鷹市社会福祉協議会・大沢住民協議会  
井の頭町会・三鷹商工会

コンサートの収益金は、三鷹市社会福祉協議会を通じて東日本大震災への義援金として寄付します。

たんぼぼチャリティーコンサート 2013 実行委員会  
080-8081-3781 前田



日 時：10月12日(土)15時30分  
会 場：第五中学校・体育館  
出演：東台小合唱団・中原小金管バンド  
第五中吹奏楽部  
主催：鷹南学園コミュニティスクール委員会  
入場自由・上履き持参・駐車場無し

鷹南コンサート  
「大きな明日へ」

## 地域ケアネットワーク新川中原 乳幼児応急救護講習会

日 時：11月19日(火)  
10時30分～12時

場 所：新川中原コミュニティセンター 和室

対 象：0歳～2歳のお子さんの親 20組

申 込：11月1日(金)～先着順

三鷹市地域福祉課

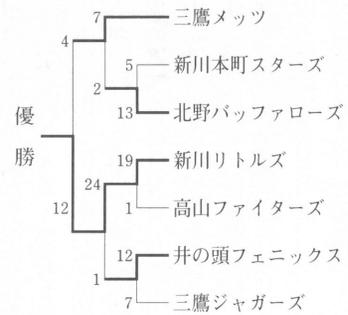
地域ケア推進担当

電話 0422-45-1151 (内線 2662)

※ 三鷹消防署職員から赤ちゃんの応急救護を学びます。

### 第32回

新川中原少年軟式野球大会  
五中グラウンド  
平成25年7月14日・15日



### 東和書道教室

●●生徒募集●●

土曜教室…新川団地第一集会場  
午後3時～午後9時  
水曜教室…新川団地19号棟 第三集会場  
午後3時～午後6時(募集若干名)

指導料…小中学生 月額 5,000円  
65歳以上 月額 6,000円  
高校生以上成人 月額 7,000円  
入会金 3,000円  
ふれあい誌持参の方は入会金免除

☎ 46-7259 新川 5-6-5-705 羽部迄  
URL <http://www.mitaka-karube.com/>

### 本を出版しました

●倉田周平著  
近代文芸社発売

『きりぎりす』(1000円)  
(女性記者奮戦記)

『まぼろしのゲスト』  
(1200円)

\*「ふれあい」新年号で紹介されました。

●御注文の方には郵送・配達も致します。

☎&FAX 0422(45)7441  
(渡辺)

### 英語 個人指導

中1～大学受験生  
苦手克服  
難関大学受験  
経験 30 年余  
駿台講師  
東台小前 米沢  
0422-49-1403

### ニチイ

介護付有料老人ホーム  
二チイホーム 三鷹  
東京都三鷹市中原2-1-5  
☎0422-70-1200

介護付有料老人ホーム  
二チイホーム 三鷹Ⅱ番館  
東京都三鷹市中原2-10-1  
☎0422-70-0031

ご入居の相談をはじめ、有料老人ホームに関する疑問や、ご不明な点などご相談ください。

### 銀河舎

中学2年生募集

10月(中間テスト嫌)  
11月(期末テスト嫌)  
10月中は入会金半額

小学生クラスも募集中です

《詳しくはお電話で》  
0422-49-4802

今回は7月開催、地元チームの頑張りと、だれも熱中症にもならず無事終了した事を感謝。(体育部)

### 一生徒募集

入会随時

### たんぼぼ児童画教室

お問合せ：0422-47-5748

4才～高校生

水彩、油絵、工作、陶芸、デッサン他  
展示会(東京都美術館、調布市たづくり)写生大会他

新川公園教室(1号棟 第2集会場)  
水曜 2:30～7:00

中原教室 中原4-22-29  
月火金土 3:00～7:00

### SHINSEIEN 新晴園

生花・鉢花・種子・用土  
お花の配達・地方発送  
致します。

営業時間…9:00～18:00  
無定休 P有り  
三鷹市新川1-13-26

☎0422-46-0976 FAX 0422-47-7074  
<http://shinseien.mall.mitaka.ne.jp/>

### 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、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

### お住まいの修理のこと、なんでもご相談ください。

襖交換、サッシ、水栓、洗面台、トイレ、手すりの設置など、小修繕も大歓迎です!

YOSHIO リフォーム店 ヨウショウ  
TEL: 03-3305-2400  
中原1丁目バス停1分