

第33回 コミュニティ

運動会

みんなで
元気いっぱい
楽しもう!

10月19日(日)
AM9:30~
新川あおやぎ公園

☆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
住民協議会広報部
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



プログラム

| 【午前の部】 | 【午後の部】 |
|--|-----------------------------------|
| 【開会式】 9:30~12:15 | 13:00~15:00 |
| 1) 50m徒競走 : 小学生1~3年 (60名) | 10) 綱引き : 小学生 (100名) |
| 2) 100m徒競走 : 小学生4~6年 (40名) | 中学生以上 (40名) |
| 3) けつ圧競走 : 中学生以上女子 (40名) | 11) 大玉おくり : 小学生・中学生以上 (140名) |
| 4) 大玉ころがし : 小学生以上男女 (80名) | (綱引き参加者) |
| 5) なわとび競走 : 小学生以上男女 (72名) | 12) 宝さがし : 3歳~5歳 (120名) |
| 6) 二人三脚 : 中学生以上男女 (40名) | 高齢者・障がい者 (50名) |
| 7) 障害物競走 : 小学生男女 (60名) | 13) ラムネのみ競走 : 小学生男女 (150名) |
| 8) パンくい競走 : 5歳以上小学生まで (200名) | 14) 障害物競走 : 中学生以上男女 (60名) |
| 中学生以上男女 (30名) | 15) 紅白玉入れ : 小学生男女(赤白:各50名) (100名) |
| 9) 東台小学校音楽クラブの演奏 みんなで踊ろう「南中 ソーラン」 第五中学校吹奏楽部の演奏 | 16) 100m徒競走 : 中学生以上男女 (40名) |
| 【昼休み】 12:15~13:00 | 17) チーム対抗リレー : 小学生以上男女無制限 (180名) |
| | 18) 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】



休館日のお知らせ

- 10月 6日(月)
- 13日(月)
- 14日(火)
- 19日(日)
- コミュニティ運動会のため休館日
- 20日(月)
- 27日(月)
- 11月 3日(月)
- 4日(火)
- 10日(月)
- 17日(月)
- 23日(日)
- 24日(月)

《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』

★プログラムは当F、会場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10kg1名、2等新米5kg5名、3等新米2kg20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。



みんなで踊ろう、輪になっ
て!! コミュニティ盆踊り
大会が、8月8日・9日に
新川あおやぎ公園で行われま
した。
今回は初めて、三鷹商工



▲ 阿波おどり



エイ! はいって~!



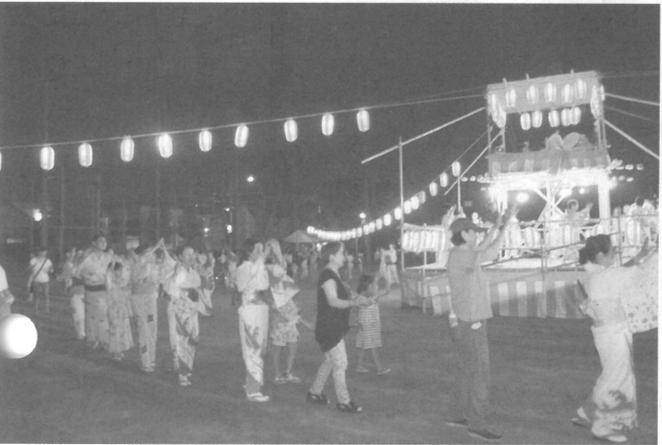
水しぶきなんか
まけないぞ!



連の方々の阿波おどりが披露
され、来場者も最後は踊りに
加わり大変盛り上がりまし
た。
地域の皆様も思い思いに輪
に加わり、楽しんでる様子
でした。子ども達もおぼつか



「これにする?」
「いや、こっちの方が……」
会話が聞こえて
くるようです。



りに加わったりして楽しいひと
ときを過ごしていました。



楽しく活動しています

今回は、「広報部」の
活動を紹介します。

広報部

部長 大平世志子

広報部の一番大きな仕
事は新川中原住民協議会
の広報紙「ふれあい」を
発行する事です。

住民協議会のお知らせ
や、地域の団体、自主グ
ループの情報提供などを
中心に、住民協議会主催
のコミュニティ祭りや盆
踊り大会、コミュニティ
運動会。

加えて、フリーマー
ケットや水上カーニバル
などに「沢山の人たちが
集まって、世代を超えた
人々がふれあいながら楽
しく生きる!そんな出会
いの一助になりたい」と
の思いをこめて作ってい
ます。部内では部会や編
集会議、校正、袋詰めな
どワイワイ・ガヤガヤと
意見を交わしながら楽し
く活動しています。また
年に一度、部員の親睦と
新年号等の取材を目的に
一泊で部員研修会を実施
しています。

これが部内が一つに
なっている大きな要因に
なっていると思っていま
す。皆さんの所に取材に
伺った折にはご協力よろ
しくお願いします。



広報車 出発!!

みんなで来てね、たのしいよ!

第19回 丸池わくわくまつり

10月26日(日)

午前10時～午後2時頃 一雨天決行一
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

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)

わたあめ
フランクフルト
やきそば・ジュース
ビール・パン

どろんこ
バルンアート
キッズゲートボール
ヨーヨー釣り
輪投げ

縄ない
ベーゴマまわし
笹舟

もちつき・赤飯
新川はやし
地場野菜の販売

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
Tel 0422-31-2671

健康づくり 一日ウォーキング

9月17日(木)、長野県霧ヶ峰の最高峰高原・車山を48人で歩いて来ました。今回は申込日の夕方には定員をオーバーする申込があった人気のコースです。

大きな岩、ゴロゴロした小さな石の上を歩いてハアハア・ゼイゼイ・ゼイゼイ・ハアハア、やっと車山の頂上です。一休みして今度は蝶々深山に向かつて出発です。登つて来たその分下ります。と、霧が晴れて視界が開け、なんて素晴らしい景色。今までの苦しきなんて吹っ飛ばしてよかったです。歩いてよかったです。まだまだ続く山歩き、山道を下り木道を歩く、そしていよいよ登り道、なんでもこんなに岩があるんだろ(泣)。



シソウやヤマハハコなどの野草が頭張れ・頭張れと励ましてくれます。頂上でお弁当を食べて、一路バスに向かつて帰路につきましました。

鷹南学園 だより

鷹南学園研究発表会のお知らせ

第五中学校 池田篤史
鷹南学園では、昨年度から「文章や資料を読み取る力」「自ら考え、表現する力」「コミュニケーション能力」の三つの課題について研究を深めてきました。授業の中で、自分の考えを「もつ」「伝える」「深める」をテーマに、言語活動の充実を図ってきました。

また、児童・生徒の実態や教師の願いなどから授業に向かう姿勢をまとめた「鷹南スタンダード」を作成しました。

「児童・生徒は、授業の始まるの時間には、勉強道具の準備をする」「教員は、授業で言語活動を取り入れる」などの心構えを、全教科、全教員で統一、徹底してきました。

このたび、それら二年間の研究の成果を発表することになりました。本学園の成果をご覧いただきたく思います。ぜひとも参観にいらしてください。

脳の話

とても複雑で、まだまだ解明できていないことが多い人の脳、そんな脳の不思議を知れば、そこにはもっと楽しく健康に生きられるヒントがたくさんあります。

能力アップトレーニング

タテとヨコの数字を足して100マスすべてを埋める。掛け算や引き算でもできるからやってみて!

| | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| + | 3 | 1 | 0 | 9 | 8 | 6 | 7 | 4 | 5 | 2 |
| 6 | | | | | | | | | | |
| 5 | | | | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | | | | |
| 7 | | | | | | | | | | |
| 8 | | | | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | | | | |
| 9 | | | | | | | | | | |
| 0 | | | | | | | | | | |
| 1 | | | | | | | | | | |

知識



おこわと 炊き込みご飯の違いは?

☆炊き込みご飯は、四季の素材をうるち米と一緒に炊き込む。

☆おこわは、もち米を蒸す。もち米を蒸しあげることから強飯(こわめし)とも呼ばれる。(赤飯や山菜おこわなど)もち米は腹持ちがよく、もちもちとした食感が楽しめる。また、冷めても硬くなりにくいので、ちまきやおにぎりにして外で食べられる。

ペットボトルでビーズ作り!

8月30日、皆さんと楽しいビーズ作りを行いました。

ペットボトル(CCレモン又はサイダー)を集めます。ハサミ、カッターで形に切ります。油性マジックペンで模様を描きます。オーブントースターで1分22秒焼きます。



あらあら、不思議、一瞬でまるくなるのです。透明な下地にきれいな色彩のかわいいビーズができ上がり!!

プレスレット・ネックレス・ボトルの底はキャンディポットに。参加した子供達は終了時間をすぎても夢中に作り続けていました。物作りは誠に楽しいです。

夏休みの思い出作りになったでしょうか? 皆さん住民協議会の行事は楽しいです。

ぜひ参加して下さい。(環境部)

ケアネット・しんが

しんがサロン

日にち 10月23日(木)
11月27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

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)

日本茶・卸売・小売

お茶の山形園

三鷹市中原二丁目十九番
☎ 0422-348691
お届けします

和洋酒・食料品

つるや酒店

☎ 0422-344315

植木手入・庭園工事

大竹造園

(新川一郵便局前)
三鷹市中原一丁目二二番
☎ 0422-346287

米穀・食料品

海老沢米店

☎ 0422-343501

きそば

藏乃家蕎麦店

☎ 0422-346293

各種ガス器具

プロパンガス(用・風呂釜・湯沸器 他) 都市ガス

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



10～12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 |
|----------|--|--|------------------|-------|----------------------------------|--|
| 文芸部会 | 音楽サロン 秋の夜長の和楽三味 横笛と鼓の調べ 出演：金子浩美、重草由美子 | 10月11日(土) 午後7時～8時30分 センターロビー | 一般 | 100人 | 当日おいでください | 無料 |
| | 音楽サロン 津軽三味線 出演：山本 大 | 11月15日(土) 午後7時～8時30分 センターロビー | 一般 | 100人 | 当日おいでください | 無料 |
| | 文化探訪 河口湖もみじ祭り 久保田一竹美術館 与勇輝美術館 見学 | 11月11日(火) 午前7時20分集合 午前7時30分出発 新川あおやぎ公園北側 | 一般 | 35人 | 10月15日(水)より センター窓口へ | 参加費4,000円 (入場料、昼食代込) |
| | 寄せ植 お正月に向けての寄せ植 講師 宇田川晴敏 | 12月3日(水) 午後1時30分～3時30分 工作室 | 一般 | 20人 | 11月11日(火)より センター窓口へ | 参加費2,500円 (鉢付) エプロン・手袋 持ち帰り用袋 |
| 厚生部会 | クリスマスの集い クリスマスツリーのかざりつけ | 12月6日(土) 午前10時～ | 幼児 小学校 低学年 | 30人 | 11月22日(土)より センター窓口へ | 無料 軽食サービス |
| | おはなし会 幼児対象 おはなし会 | 12月6日(土) 午前11時30分～ | 幼児 小学校 低学年 | 30人 | 11月22日(土)より センター窓口へ | 無料 軽食サービス |
| 環境部会 | 花と緑の学習会 クリスマスのかざり | 11月25日(火) 午後1時30分～3時 | 一般 | 25人 | 11月5日(水)より 参加費を添えて センター窓口へ | 参加費2,000円 ビニール手袋 持ち帰り用の袋 |
| 健康づくり委員会 | 健康づくり料理教室 エスニックでおもてなし料理 | 11月13日(木) 午前10時～午後1時 | 一般 | 先着20人 | 材料費を添えて センター窓口へ | 材料費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2日(木) 11月6日(木) 午後1時30分～3時 | 一般 | 自由 | 当日おいで下さい | 無料 |

2014 第8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。
初参加の方や、家族連れのみなさん大歓迎です!
お友達と誘い合わせて三鷹の裏道を歩いてみませんか?
新しい発見があるかもしれません。

日時：11月2日(日) 午前8時30分
コミュニティセンター玄関前 集合
※雨天中止

対象：一般

申込：10月7日(火)～

センター窓口(当日参加もOKです)

持ち物：とん汁を用意してあるので容器と箸・おにぎり、飲物など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、健康づくりの目標の一つである「運動・身体活動」の取組みの一環として、各住民協議会と三鷹市が協同で実施しています。



バザー用品ご寄付のお願い

第38回朝陽学園チャリティバザーを10月26日(日)、午前10時から三鷹市役所中庭で開催します。

つきましては、贈答品・日用雑貨・書籍・学用品・未使用の衣服などのご寄付の協力をお願いします。

ご連絡いただければ職員が、取りに伺います。直接の持ち込みも大歓迎です。

社会福祉法人朝陽学園
0422-32-6234
三鷹市大沢 2-4-1

「ケアネット・しんなか」は地域の皆さんと一緒に助け合って住み慣れた家で住み続けていく為に地域でできる支え合いを考えていきます。活動のひとつに「しんなかサロン」を毎月第4木曜日午後1時30分より開いています。誰でもフラッと立ち寄れる「おしゃべりの場」です。その中で言い続けている事があります。「きょうよう」と「きょういく」をもって下さいね。今日する用事と今日行くところをつくって、毎日元気に過ごしましょう。近所の知り合いの方と声をかけあっておしゃべりしましょう。

1に運動、2に食事、3に頭をつかう。です。皆さんお出かけ下さい。知って役立つ楽しい話題と笑いがいっぱいです。♡お待ちしております♡
(代表 畑谷貴美子)

鷹南学園「大きな明日へ」鷹南コンサート 11月29日(土)午後3時開演

鷹南学園(中原小学校、東台小学校、第五中学校)で活躍することもたちの合同コンサート。誘い合わせてお越し下さい。

会場：東台小学校体育館
出演：中原小学校・中原小合唱団、東台小学校・金管バンド、第五中学校・吹奏楽部

※入場自由。上履きをご持参ください。駐車場はありません。

主催：鷹南学園コミュニティ・スクール委員会

カリム CALME Kitchen キッチン
オープンしました!!!
ランチとお茶の自宅レストラン
火～金曜日営業
11:30～17:00
三鷹市新川1-4-4
〈青少年センター前〉
TEL.0422-46-2980

三鷹新川 えま歯科 クリニック
診療時間 8:30～20:00
親子診療室
バリアフリー対応
三鷹市新川 1-11-13
☎0422-72-7224
www.ema-dental.com

東和書道教室 【生徒募集】
土曜教室・・・新川団地中央集会所 午後3時～午後9時
水曜教室・・・新川団地19号棟集会所 午後3時～午後9時 6時～9時は成人の部
入会金・・・ふれあい持参の方は免除
東和書道教室ホームページをご覧ください
お問合せ：0422-46-7259(午後1時以降)
三鷹市新川5-6-5-705 荻部 稜庵

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)

仲間づくり
◆ヨーガ楓グループ
やさしいハタヨーガを学びながら健康と親睦を楽しみます。
参加しませんか。
場所 コミュニティセンター 和室
日時 主に金曜日の午前中
入会金 千円
月謝 2千700円
連絡先 47-6696(宮下)

一生徒募集 入会随時
たんぽぽ児童画教室
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
展覧会(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

生花・鉢花・種子・用土
お花の配達・地方発送
致します。
SHINSEIEN 新晴園
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

地域で営む外壁塗装・塗り替えの専門店
新川・中原地区での
外壁塗装・塗り替え・
外装リフォームなら
リフォーム店
ヨウショウ
お見積もり無料! お問い合わせ・ご相談はお気軽に!
(有)洋昌商会 www.yosho.biz TEL.03-3305-2400