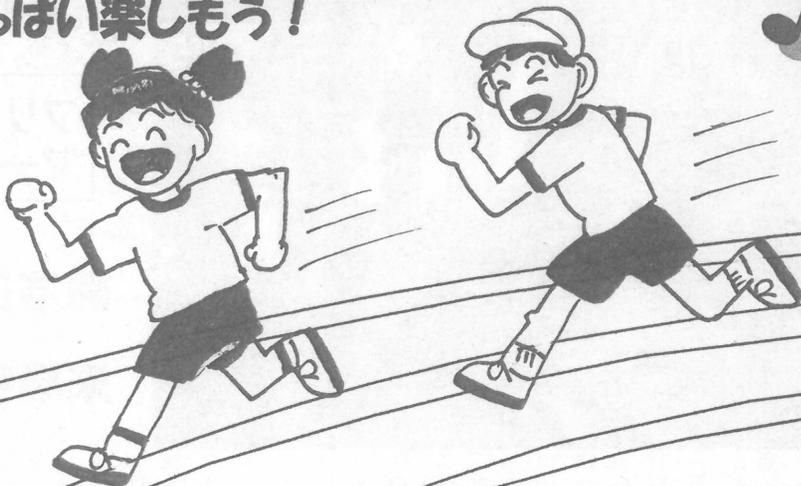


### 第34回コミュニティ

# 運動会

元気いっぱい楽しもう!



10月18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】

【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) 東台小学校金管バンドの演奏  
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

【昼休み】 12:15 ~ 13:00

### 【午後の部】

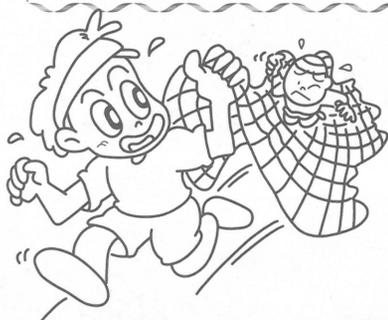
13:00 ~ 15:00

- 10) 綱引き : 小学生 (100名)  
中学生以上 (40名)
- 11) 大玉おくり : 小学生・中学生以上 (140名)  
(綱引き参加者)
- 12) 宝さがし : 3歳~5歳 (120名)  
高齢者・障がい者 (50名)
- 13) ラムネのみ競走 : 小学生男女 (150名)
- 14) 障害物競走 : 中学生以上男女 (60名)
- 15) 紅白玉入れ : 小学生男女(赤白:各50名) (100名)
- 16) 100m徒競走 : 中学生以上男女 (40名)
- 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 ~

### 休館日のお知らせ

- 10月 5日(月)
- 12日(月)
- 13日(火)
- 18日(日)  
コミュニティ運動会の  
ため休館日
- 19日(月)
- 26日(月)
- 11月 2日(月)
- 3日(火)
- 9日(月)
- 16日(月)
- 23日(月)
- 24日(火)

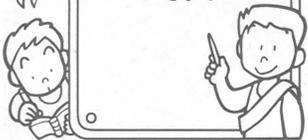


### 都合により、プログラム及び定員について 変更もあります



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。  
徒歩でおいでください。  
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。

### お願い



『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』

★プログラムは当日、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。



# 思い出の夏



開催日: 7/26

来場者: 205人



開催日: 8/2

来場者: 122人



来場者:  
2日間で3000人弱

コミュニティ盆踊り大会が、8月8日・9日の両日新川あおやぎ公園で行われました。昨年引き続き三鷹商工連の阿波踊りではじまりました。途中から来場者も輪に加わり、大変盛り上がりました。

今年も、鼓鷹のメンバーが太鼓をたたき、小さな子供達も元気に踊っている姿が印象的でした。模擬店コーナーは長い待ち時間もなんのその。たくさんの人でにぎわっていました。



要注意!

脳や全身に影響を及ぼすお口ポカン  
歯医者さんがすすめる正しい呼吸育

気がつくとお口ポカン  
になっていませんか? 口呼吸  
は習慣化すると、脳や全身に、  
さまざまな悪影響を及ぼしま  
す。

「世界で初めて、口呼吸が前  
頭葉に負担をかけていること  
を発見」した歯科医師が、研  
究の成果である口呼吸と脳の  
深い関係を中心に、正しい呼  
吸を学ぶ「呼吸育」の重要性  
について、お話しします。

日時 平成27年10月29日(木)  
午前10時30分から  
午後0時30分  
受付は午前10時15分  
会場 新川中原コミュニティ  
センター  
2階 会議室  
対象 三鷹市民 30人先着順  
講師 在勤の方も参加可能  
医療法人社団智徳会  
ファミリー歯科医院  
院長 佐野 真弘先生

第20回 丸池わくわくまつい  
10月25日(日)

午前10時～午後2時頃 一雨天決行  
会場：丸池公園・原っぱ公園・勝淵神社境内  
どじょうつかみ (整理券配布11:30～12:00開始)



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

もちつき・赤飯  
新川はやし  
地場野菜の販売

縄ない  
ベーゴマまわし  
笹舟

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)

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

三鷹市からのお知らせ

第4次基本計画第1次改定  
に向けた市民参加

三鷹市では、第4次三鷹市  
基本計画の計画前期が平成26  
年度で終了したことに伴い、  
平成27年度、計画の第1次改  
定作業を行っており、このた  
び第4次三鷹市基本計画第1  
次改定の骨格案を作成しまし  
た。この骨格案に対し、多層  
的、多元的な市民参加の機会  
を設け、市民の皆さんから幅  
広くご意見をいただく取り組  
みを進めています。

まちづくり懇談会の開催

第4次基本計画第1次改定  
骨格案へのご意見をお聞きす  
るため、市民7カ所のコミュ  
ニティ・センターにおいて、  
どなたでも参加できる「まち  
づくり懇談会」を開催します。  
ここでは、計画の概要説明な  
どを行うほか、少人数グルー  
プに分かれての地域の皆さん  
同士での話し合いを行い、三  
鷹市の今後8年間のまちづく  
りについて議論を行います。

※開催日時・場所については、  
「広報みたか」または「三鷹市  
ホームページ」をご覧ください。

鷹南学園だより

全国コミュニティ・スクー  
ル研究大会に参加して

鷹南学園学园长  
白井 千晴  
7月31日に、新潟県上越市  
において全国のコミュニティ  
スクールの関係者が一堂に会  
する「全国コミュニティ・ス  
クール研究大会」が開催され、  
鷹南学園は、関東地区の代表  
として発表をさせていただきました。  
大会には、約1350人の関係者  
が参加し、私たちの分科会は、  
「小中一貫教育への発展」を  
テーマに、三つの地域が発表  
をしました。鷹南学園では、  
「地域で創る鷹南っ子ジャン  
プアッププランの取り組み」  
について、初代会長の畑谷さ  
ん(前住民協議会会長)、現松  
本会長と三人で、具体的な取  
り組み内容、成果や課題を話  
しました。

ほかの地域の発表を聞いて  
いて、私たちが当たり前のよ  
うに取り組んでいることが、  
実はかなり進んでいることが  
わかりました。開園して七年  
目を迎える鷹南学園ですが、  
その成長は素晴らしいもので  
す。これも、地域・保護者の  
皆様のご理解・ご協力のたま  
ものです。そして、鷹南の子  
供たちを地域ぐるみで育てる  
という強い気持ちの表れでも  
あると感じました。

地域で育った子供たちが成  
長し、また地域に戻ってくる。  
そんな、成長の連鎖が期待で  
きます。鷹南学園は、これか  
らも地域の皆様とともに、子  
供たちの健やかな成長を見  
守っていききたいと思えます。



男性だけの料理教室

講師と補助は女性です。  
自分たちで調理して、みんなで昼食します。  
日時：11月12日(木) 10時  
場所：コミュニティセンター2階 調理室  
申込み：10月16日(金)より、材料費・500円を添え  
てセンター窓口へ。エプロン・三角布  
をご持参ください。



みたか平和のつどい

8月15日(土)、三鷹市公会堂  
「光のホール」で「戦没者追  
悼式並びに平和祈念式典」が  
開催され、多くの参加者が献  
花を行い平和を祈りました。  
式典では、市長や来賓の挨拶  
の後、三鷹三小の合唱団に  
より合唱が披露されました。



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)

東和書道教室  
【生徒募集】

木曜教室・・・新川団地19号棟集会場  
午前10:00～12:00時  
水曜教室・・・新川団地19号棟集会場  
午後15:00～21:00時  
土曜教室・・・新川団地中央第1集会場  
午後15:00～21:00時  
詳細は、0422-46-7259 荻部迄  
東和書道教室ホームページを御覧下さい

和洋酒・食料品  
つるや酒店

0422-31-4430

日本茶・卸売・小売  
お茶の山形園

三鷹市中原二丁目十九  
番四号(四三二四八)六九一四  
お届けします

きそば  
藏乃家蕎麦店

0422-31-4621

米穀・食料品  
海老沢米店

0422-31-4430

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  
番四号(四三二四八)二八七九

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

一生徒募集  
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  
展示会(東京都美術館、調布市たづくり)  
写生大会他  
新川公団教室(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

家族葬専門葬儀社  
のもと祭典  
158,000円からのお葬式  
資料請求・事前相談も受付しております  
0422-57-7876  
(24時間365日受付)  
三鷹市牟礼 2-9-8-201  
http://www.nomotosaiten.com

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

生徒募集  
こども  
造形教室  
月2回金曜日(第2・4週)PM3時半～6時半  
新川島屋敷通り 公団中央集会所  
(仙川行きバス停そば・見学随時)  
たのしいおえかきや工作  
★個性・天才も大事に、幼児から高学年★  
指導:京大卒美術家 女子美術(修習)他、東京35年  
展示会:新川中原コミュニティ祭り出展  
TEL 0422-46-0307 田中

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。  
0422(45)7441

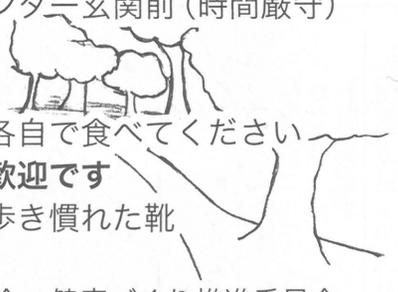
10 ~ 12 月の行事のご案内……新川中原コミュニティセンターへどうぞ!

	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
文化部会	第 4 回音楽サロン	秋風に聴く横笛のひびき 出演者 金子 弘美 金子 玲子	10月31日(土) 午後7時～ コミュニティセンター 1階ロビー	一 般	100人	当日おいで下さい	無料
	文 化 探 訪	ユネスコ無形文化遺産 東秩父村 和紙の里見学、体験と 長瀨ライン下り	11月11日(水) 午前7時30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14日(水) 午前10時より センター窓口へ	参加費 4,000円 (食事代、見学科込)
	寄 せ 植 え	お正月に向けての寄せ植えを 作ります	12月9日(水) 午後1時30分～ コミュニティセンター地下工作室	一 般	20人	11月10日(火) 午前10時より センター窓口へ	材料費 鉢付き 2,500円 持ち帰り用袋 作業用手袋
環境部会	花と緑の学習会	クリスマスのかざり	11月27日(金) 午後1時30分～ 3時	一 般	25人	11月6日(金)より 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
健康づくり推進委員会	健康づくり料理教室	男性料理教室 ～料理の基本教室～	11月12日(木) 午前10時～午後1時	一 般	20人	10月16日(金)より 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1日(木) 11月5日(木) 12月3日(木) 午後1時30分～ 3時	一 般	自由	当日おいで下さい	無料
	市 民 健 康 講 座	ロコモティブシンドローム (2日制) ～立ち上がりテストで脚力をチェック～	11月11日(水) 11月18日(水) 午前10時30分～ 午後12時30分	一 般	30人	10月19日(月)より 三鷹市総合保健 センター窓口へ Tel. 46-3254	無料

### 健康づくりウォーキング大会

秋の風を感じながら、武蔵野の森公園まで歩きます。

日 時：10月10日(土) 小雨決行  
集 合：午前8時30分  
コミュニティセンター玄関前(時間厳守)  
対 象：一 般  
申 込：センター窓口へ  
昼食は解散後、各自で食べてください  
**当日の参加も大歓迎です**  
持ち物：飲み物、雨具、歩き慣れた靴  
参加費：無 料  
主 催：新川中原住民協議会 健康づくり推進委員会



### 新川中原地区 総合防災訓練

10月24日(土) 午後13時30分～15時30分

会場：鷹南学園 三鷹市立第五中学校  
本部：新川中原コミュニティセンター  
詳しくは「新中災対連」の広報紙をご覧ください  
主催 新川中原地区災害対策連合会

**コーヒー**  
コーヒーをよく飲む人は糖尿病や肝臓ガンが発症しにくいといわれています。  
コーヒーに含まれるクロロゲン酸というポリフェノールが血糖値を下げ、カフェインがエネルギーを熱で放出させて脂肪の蓄積を減らすからだそうです。とはいえ飲みすぎも良くないので、一日3〜4杯くらいにした方がよいでしょう。  
重い心臓病や腎不全、緑内障の方、妊婦などは飲み過ぎに気をつけましょう。カフェインの多量摂取で胎児の発育が悪くなる可能性も指摘されています。  
コーヒーはダイエットにも効果的、ただし砂糖やミルクは入れないで!



ケアネット・しんがが  
**しんががサロン**  
日にち 10月22日(木)  
11月26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

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