

水上カーニバル 開催予定

築40年になる新川中原コミュニティ・センターのプールは、老朽化のために現在使用できなくなりました。そこで、恒例の水上カーニバルは小学校のプールを借りて7月31日(日)に開催予定です。詳しくは決定次第、掲示板に掲載し、お知らせします。

令和3年度決算

収入	(単位 円)
指定管理料	34,092,081
市助成金	28,898,336
諸収入等	7,239,492
合計	70,229,909
支出	
指定管理費	34,092,081
施設運営費	28,898,336
活動費	3,427,709
合計	66,418,126
収入支出差引額	3,811,783円は次年度へ繰越
＜活動費の内訳＞	
総務部会関係費	384,986
広報部会事業費	1,638,493
文化部会	416,031
体育部会	349,472
厚生部会	0
環境部会	61,708
防災防犯部会	9,687
健康づくり推進委員会	7,550
全体事業費	559,001
基金積立金	781
合計	3,427,709

令和3年度決算定期総会を開催しました

新川中原住民協議会、令和3年度決算報告の定期総会が6月19日(日)午後から、コミュニティ・センター和室で開催されました。

席上、阿久津会長のあいさつに続き、議長及び書記を選出し、議案を審議。全議案満場一致で承認されました。

- 【議案】
- ・令和3年度 事業報告
 - ・令和3年度 決算報告及び監査報告
 - ・令和4年度 補正予算

- 【委員表彰】
- ・40年 …… 1名
 - ・10年 …… 6名



7～9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
地域美化運動	新川あおやぎ公園の早朝清掃	7月2日(土)・16日(土) 8月6日(土)・20日(土) 9月3日(土)・17日(土) 午前7時～ 雨天中止	どなたでも	—	当日現地においで下さい	なし
	丸池公園の早朝清掃	7月9日(土)・23日(土) 8月13日(土)・27日(土) 9月10日(土)・24日(土) 午前7時～ 雨天中止	どなたでも	—	当日現地においで下さい	なし
花と緑の学習会	「夏の花を楽しむ寄せ植え講座」 講師：谷村 伴子氏 (日本ハンギングバスケット協会認定本部講師)	7月21日(木) 午後1時30分～	一般	16人	7月7日(休)より参加費を添えてセンター窓口へ	参加費 2,500円 園芸用はさみ・エプロン 軍手、持ち帰り用袋 スコップ (お持ちの方)

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://www.mitakacc.jcomoffice.jp/sncc/>
印刷 仲田印刷

休館日のお知らせ

7月	4日(月)
	10日(日)
	選挙投票所のため
	11日(月)
	18日(月)
	19日(火)
	25日(月)
8月	1日(月)
	8日(月)
	11日(木)
	15日(月)
	22日(月)
	29日(月)
9月	5日(月)
	12日(月)
	19日(月)
	20日(火)
	23日(金)
	26日(月)

待ちに待った「ふれあいコンサート」の日が来ました。杉本明子先生、尹漢信先生お二人の登場で会場は明るく華やかな空気が漲ります。スタートは尹先生ごひいきの沢田研二の曲から、会場はのりのりで皆、体でエールを送ります。



ふれあいコンサートに参加して
清家 千鶴子

その後は昔なつかしいアニメの主題曲の数々、夕食をつくり乍ら息子と観た「ガッチャマン」「いなかつペ大将」娘とワクワクドキドキしながら観た「ひみつのアッコちゃん」「アタックNo.1」又、家族皆で楽しんだ「サザエさん」等々50年前の自分に戻り楽しみました。

その子供達も今は50代、時の流れを感じます。又時代を越えて歌いつがれている曲「五番街のマリーへ」「もしもピアノが弾けたなら」5月のバラをテーマで「百万本のバラ」等、心ゆく迄うっとりです。そしてラストアンコール曲は「マイ・ウェイ」♪私には愛する家族があるから、信じたこの道を私は行くだけ、すべては心の決めたままに、感動をありがとうございます。

コミュニティ盆踊り大会中止のお知らせ

8月5日(金)6日(土)に、新川あおやぎ公園で開催予定だった、コミュニティ盆踊り大会は新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、中止となりました。

健康づくり一日ハイキング

～初秋の高原を歩きませんか?～

行き先……入笠山(長野県)
日 時……9月7日(休) 雨天実施
集合出発…午前6時45分 新川あおやぎ公園北側(時間厳守)
参加費……4,500円(弁当、 Gondola代を含む)
募集人数…先着30人
持ち物……雨具・飲物・ある人はストック・トレッキングシューズ
又は履き慣れた靴で参加してください
マスク着用の事
申 込……8月9日(火)より 参加費を添えてセンター窓口へ

東和書道教室

【生徒募集】

月曜日 10時～12時 シニア65歳以上
水曜日 15時～21時 学生・一般
木曜日 10時～12時 お母さんの書道
土曜日 15時～21時 学生・一般

詳細は、東和書道教室ホームページ&スマホにて
0422-46-7259 荻部迄

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

各種ガス器具

プロパンガス } 給湯器
都市ガス } ガラストップコンロ

プロパンガス供給配管工事

アサヒ物産株式会社

☎ 0422-48-2611

あなたの近くにいる
私たちだからできる
身近なサービス

(株)高坂デンキ商会

家電・補聴器・電気工事・水道工事
ガス給湯器・リフォーム

☎(0422)30-9993
FAX 0422-30-9994
三鷹市野崎2-1-16(三鷹上連雀郵便前)

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

医歩

メデイカル・ウォーキング



地域ケアネットワーク・新川中原

「あしたを歩こう」をスローガンに地域の薬樹薬局さんのご指導を戴き、4月1日・5月13日・6月10日の三回に亘り、「メデイカル・ウォーキング」を取り入れて病気を予防し、毎日を元気に過ごす」講座を開催しました。

メデイカル・ウォーキングとは最新の医学の知見に基づき健康を維持し増進する歩行法です。最初に体重と血圧を測って管理栄養士さんと話をしながら自分の日常の生活状態をチェックしていきます。

私たちが気軽に日常的に安全に出来る運動は「歩く」ことです。その歩くことで健康を維持することに結び付けるためには体をつくる「たんぱく質」を一日3度の食事でバランス良く摂る必要があります。食事を一日3度の食事でバランス良く摂ることで筋肉が衰えにくくなり免疫機能向上に繋がります。栄養をしっかりと取ってから運動(ウォーキング)することが筋肉量を維持・増加し健康を増進する効果があるということです。軽く汗ばむ程度にいつもより少し早く歩くと心肺機能がアップし体が元気になるります。

「インターバル歩」普通歩き3分↓早歩き3分↓普通歩き3分、これを1日の中で出来る範囲で回数を増やしていく。歩行速度と平均余命には深い関係があり、早く歩ける人は健康で長生きするそうです。今回の講座に参加された方々にお聞きしますと、やはり「健康づくりに興味がある方」が多かったです。適度な運動が出来て良かった。専門家の方々にお話が聞けて良かった。

実際に「インターバル歩」

ひんなか寄席



「コミュニティ・センター」で寄席があるけど聞きに来な

「友人に誘われ落語の雰囲気に興味があったので参加しました。落語は人情味が多く親しみやすく又、三遊亭鳳好師匠の暖かな喋りの中に状況を想像したり、又細かい感情が伝わり楽しく集中して聞くことができました。最後に鳳好師匠と会場の皆さんとで「奴っ子さん」を踊り緊張していた体をほぐしていただきました。次の開催には友人を誘って参加したいと思いました。星野利子

が出来て、今後身近なところでやってみよう。自分の歩く速さを知ることが出来て面白かった。腕を振ることを忘れていた。私たちがこれからの人生を自立して普段の生活をして過ごしていきたいと考えています。日頃行っている「歩くこと」が健康寿命を延ばすことに繋がっている。健康に歩くためには日頃の食事をバランスよくとることが大事。あらためてこのことを学びました。



令和4年度体育施設連絡会 親睦スポーツ大会開催

6月5日(日)、三鷹駅前コミュニティ・センターで、市内7つの住民協議会・体育協会と市役所の計8チームによる親睦スポーツ大会が3年ぶりに開催されました。競技は「輪投げ」各チーム5名によるトーナメント戦。当体育部会も精鋭メンバーで臨みましたが、練習不足のためか実力を十分に発揮できず、健闘空しく初戦敗退となりました。優勝は西部住協、準優勝は三鷹駅周辺住協、3位は大沢住協でした。

なお「輪投げ」は簡単なルールで、子供から大人まで一緒に楽しめる競技です。皆さんも機会があれば是非体験してみてください。体育部会

今年もやりますヨ！ 鷹南倶楽部 野外映画祭 シネマ de SHOW 【第5回】

今回は、最初に投票から参加してください。見たい映画に投票して頂き、投票最多数の映画を上映します。候補は、6個の映画です。★投票期間：7月1日(金)～8月28日(日) ★投票場所：新川中原コミュニティ・センター内 ☆映画上映日：10月29日(土) ☆映画場所：新川あおやぎ公園 ☆主催：鷹南倶楽部 野外映画祭実行委員会

環境問題見学会

初夏にしては少し肌寒い5月17日(火)、環境問題見学会で群馬県渋川市の「赤城自然園」を40名で訪れた。3年ぶりのバスを使った団体での行事。コロナも少し落ち着いてきたとはいえない不安もありましたが、参加者の感染対策への協力も万全で、なんとか雨にも降られず、ガイドさんによる説明を聞きながら、新緑の森の中のフワフワの道を歩いた。木々を見上げたり、色鮮やかな草花や時々聞える鳥の声に癒されながら、この森は人の手によって作られたという成り立ちや自然の役割の大切さを改めて学んだ。昼食は名物上州鶏の鳥めしのお弁当。味の良さはもちろんのこと、外で食べる解放感も相まって、美味しかったと好評でした。環境部会



包丁とぎ

日時 7月8日(金) 午前10時20分～午前11時30分 12時までに取りに来てください 場所 新川中原コミュニティ・センター 地階 工作室 費用 包丁1本400円(包丁のみ) 危険防止のため、包丁は新聞紙または布で包んで来てください 三鷹市シルバー人材センター 中原班 蓬田090-1039-4710

仲間づくり

◆うごこと新中 専門の指導者による介護予防体操の新起グループです。静の運動・ストレッチ・そして音楽に合わせての脳トレ体操等々心地良い刺激のひとつになるでしょう。日時 第1・第3水曜日 午前10時30分～12時 参加費 一回 千円 連絡先 八重樫 0422-43-2627

◆新川・中原コミュニティ

子どものバレエは月謝・発表会ともに安心設定でありながら充実の指導内容、競争ではなく、子ども達が仲良しのびのびとバレエを楽しみながら正しい姿勢や高い身体能力を得ることを重視しています。場所 コミュニティ・センター 地階 視聴覚室 日時 土曜日 13時30分～15時(Aクラス) 見学・体験希望の方は Kodomonobaree88@gmail.com 塚野 まで

◆三鷹空手サークル

健康と護身のため空手を始めませんか。いつからでもだれでも始められます。場所 コミュニティ・センター 日時 主に土曜日 少年の部 5時～ 一般の部 6時半～ 見学・体験いつでもおこしください。連絡先 割谷 090-3876-3327 平野 090-2525-9446

清掃スタッフ 急募!! 資格・免許・年齢・経験不問 まずはお気軽にご連絡ください 【勤務地】新川中原 コミュニティ・センター 【仕事内容】館内及び周辺の清掃(トイレ清掃等) 【給与】時給1,050円～ 【時間】7:30～11:30 【勤務曜日】火、水、金、土、日 ※上記の内、週2～応相談 【待遇】制服貸与 株式会社 オージュ 担当：細野(ほその) 携帯電話 090-6101-7791

本を出版しました ●倉田周平著 ●『新・言葉の奥底』(パレードブックス刊) [1000円] ●『まぼろしのゲスト』 [1000円] (いずれも近代文芸社刊) ●『若葉の季節～ゆるゆるグリーンライト』(電子書籍出版) ※「ふれあい」新年号で紹介。 ※詳細は「倉田周平」で検索を & 渡辺 0422(45)7441

米穀・食料品 海老沢米店 植木手入・庭園工事 大竹造園 (新川一郵便局前) 三鷹市中原二丁目二〇四二(四三二五〇二) 〇四二(四六二八七九)

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

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11-13-26 0422-46-0976 FAX 0422-47-7074 http://shinseien.mall.mitaka.ne.jp/

元気ひろばおれんじ 地域の人あつまれ! 様々なイベント開催中 TEL: 0422-76-5940 三鷹市中原3-1-65 (ツルハドラッグ前) 株式会社 AZUMA 東葬祭。 アズマ民間救急サービス