



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



(公財)東京動物園協会

二〇二三年

「みずのとう」 癸卯

癸卯は どんな意味

卯(うさぎ)は穏やかで温厚な性質であることから、「家内安全」。また、その跳躍する姿から「飛躍」、「向上」を象徴するものとして親しまれてきました。

癸卯(みずのとう)の「癸(はかる)」は物事の終わりと始まりを意味し、「これまでの努力が花開き、実り始める」という明るい兆しが感じられます。

また、「植物の成長」という意味もあり、新しいことに挑戦するのに最適な年と言われています。

新年のごあいさつ

新川中原住民協議会 会長 阿久津 秀夫

新年明けましておめでとうございませう。

地域の皆様には日頃から新川中原住民協議会の活動にご理解とご協力を頂き、心より御礼申し上げます。

三大自然事である「コミュニティまつり」「盆踊り大会」は、新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、昨年も残念ながら中止せざるを得ませんでした。「運動会」は、感染予防対策をしっかりと行った上で10月に三年ぶりに縮小して第39回コミュニティ運動会を開催しました。多数の方々に参加して頂き、皆さんの笑顔

の中、無事終了することができました。また、新川中原住民協議会は、創立40周年を迎えました。これも歴代の会長と委員の皆様のご尽力、地域の皆様の熱い協力の賜物と感謝しております。40周年記念式典は11月に開催し、お陰様を持ちまして楽しい記念式典になりました。ありがとうございました。

このコロナ禍の状態が完全に元に戻るには、まだまだ時間が掛かると考えられますが、各種スポーツ大会、コンサートや集いの場「しんなかふれあいカフェ」など、感染予防対策を講じてできる範囲の活動を再開し始めています。どうぞ皆様のご参加を心よりお待ちしております。



新川中原住協 事務局職員募集

- 募集人員 非常勤月額職員1人
受験資格 学歴不問、パソコン操作可
任期期間 令和5年4月1日から1年間
報酬 月額報酬175,900円
試験 第1次試験【作文選考】
第2次試験【面接試験】

卯に因んだ諺

うさぎの登り坂 物事がよい条件に恵まれ早く進むこと。
うさぎの逆立ち 兎は逆立ちできないが、もし逆立ちをしたら長い耳が地面にこすれて痛そう。

うさぎに祭文 何の反応もなく、意味のないことのとたとえ。
祭文とは、祭りの時に神に捧げる祝詞のこと。

うさぎの屋敷 油断をして思わぬ失敗を招くこと。
脱兎の勢い 逃げる兎のように素早いこと。

休館日のお知らせ

Table with 2 columns: Date and Day. 1月 9日(月), 10日(火), 16日(月), 23日(月), 30日(月), 2月 6日(月), 11日(土), 13日(月), 20日(月), 23日(木), 27日(月), 3月 6日(月), 13日(月), 20日(月), 21日(火), 27日(月)

本の中でも大活躍

- ★不思議の国のアリス ルイス・キャロル
★ピーターラビットの おはなし
★サニーのおながい 柳瀬房子
★おくれてきた うさぎさんたちのおはなし 依田正夫

六年生になって

東台小学校
鬼塚 泉采

私は本を読むのが好きで図書委員会になりました。

その活動の中で、高学年になるにつれて本を借りに来る人が少なくなってきたことに気がつきました。

それは、とても残念なことです。そこで私は、六年生でも図書委員会になって、みんなに本の楽しさを知ってもらうために、色々な活動に取り組みたいと思います。

そのためにみんなに面白い本を紹介できるようにたくさん本を読みます。

今年最高学年になります。委員会の他にもクラブや行事が思い出に残るように、全力で取り組もうと思います。



新しい姿勢で一年を

中原小学校
清水 向陽

私はラグビー観戦が大好きです。自分よりも大きな体の人にも恐れず、どんだんに突き進む姿を見ると、とても勇気がわいてきます。

先頭は常にボールを持っていく人だけど、後ろにいる仲間がいるからこそトライを決めることができます。

私はいつも前だけを向いて進んで生きています。でも、振り返りたいたら、支えてくれる人が沢山いることに気がきました。

今年、その沢山の人の感謝をする気持ちを忘れず、そして、どんな大きな壁にぶつかっても強い心を持ち、誰かを後ろからサポートできる格好良い人になりたいです。

六年生の私へ

東台小学校
関根 玲奈

私は六年生に向けて頑張りたい事が二つあります。一つ目は学習です。苦手な教科を克服し、得意な教科は更に伸ばしていきけるよう努力します。

また、クラスメイトとは、まとまりのあるクラス作りを意識し学校生活を送りたいです。

二つ目は低学年の手伝いをする事です。私は一年生の時登校する事が嫌で毎朝泣いていました。そんな時、六年生が心配して優しく声をかけてくれた事を今でも鮮明に覚えています。その時と同じように困ったり不安に思っている低学年の支えになりたいです。最高学年として皆をまとめていける存在になりたいです。

全力で頑張る一年

中原小学校
森本 育実

気がつけば、もう新しい年になりました。

そして、私が小学校を卒業するまであと少しとなりました。中学校では小学校で苦しかったことにチャレンジしたいと思っています。

その中の一つが挨拶です。私は代表委員として、挨拶についての呼びかけをする機会が多くありました。でも、私も自分から挨拶をすることがあまり得意ではありません。

なので、思い切つて、自分から挨拶をする。これを中学校での目標にしたいと思っています。他にも、目標がたくさんあるので、全力で頑張る一年にしたいです。

2023年 癸卯 (みずのとう) 今年の抱負を語る



今年の抱負

鈴木 貴子

今年には記念すべき還暦のおまけ付きの年女である。

「60歳記念」の冠が付くと今以上に勝手に許されるだろうと思うのは甘いか。

JR九州の「星」はつかないが素敵な観光列車で九州一周もしたいし、状況をみて海外旅行にも出かけたい。昔からウロウロしたがりである。先輩から「60代は50代の倍速」と聞いたので、のんびりしてはられない。

ここ数年、思いがけなくいくつかの組織に関わり、新しい経験や人との出会いにも恵まれた。これからは知らない世界をたくさん見て、貴重な60代を豊かに過ごして行ければと思う。カチカチの頭と体の柔軟性を身に付け、健康で明らかに。

ステップアップ

下村 淑子

コロナ禍の三年間、大きな怪我をしたり肝臓病を発症したりと、病院通いの日々が続きました。

住民協議会環境部の委員ですが活動も思うように出来ずやる気も失ってました。

そんな中、昨春秋三年ぶりに委員研修でリサイクル工場に見学に行きました。工場の方の説明に熱心に耳を傾けペンを取る先輩委員の姿に感銘を受けました。

学びに年令は無い事を痛感しました。今年も年女、もう一段ステップアップし、地球温暖化で世界の気候が変動している今、世界の異状気象について委員さんと一緒に勉強したいと思いました。元気があれば何でも出来る!!笑顔があれば元気になれる!!

鷹南学園だより

合言葉は 3POWER(スリーパワー)

令和4年11月2日(木)に令和3・4年度三鷹市教育委員会研究協力校の発表を行いました。子どもたちの「主体的・対話的で深い学び」を実現するため、「発見する力」「発信する力」「共に解決する力」の3つの力(3POWER)の育成を合言葉として授業改善に取り組んできました。

鷹南学園の中原小・東台小・第五中の3校が力を合わせ、学習内容の系統性を意識し、それぞれの授業と一緒に作り上げてきました。また、子どもたちが、自ら問いを見つけて考えを表現し、協力しながら課題解決に取り組めるような工夫を図ってきました。今後も、子どもたちの3つの力、そして、その先にある「生き抜く力」を育むために学園全体がチームとなって、取り組んでまいります。

今年の抱負

谷川 久美子

住民協議会に所属して今年で7年目になります。最初で防災防犯部に配属の希望を出したのは、知り合いの方がいたのでそこに決めました。

所属してから初めて『大迷路』の組立作業に携わった時はとても手の込んだ作業内容に驚きました。そして大迷路の中身の完成度も完璧で、ゴールした子どもたちは皆んな大興奮でした。

他にも各部による楽しい催しが沢山あり、自主グループの活動もとても活発です。その様子を伝える広報紙「ふれあい」をつくるこの広報部に移動することにしました私の『今年の抱負』は「ふれあい」を通して少しでも何かのお役に立てる情報発信ができるように意識して生活することです。

三十六歳

塩田 祥平

学生時代色々なスポーツに取り組み、最後までやり遂げるのが自分の強みと誇りに思っています。しかし大学卒業後に就いた会社は一年半で退職。人生初の挫折。その後公務員を目指したがこれも頓挫。人生まじいと思いき、就職活動を再開し今の会社に就職できた。

この会社に勤めてもう十年就職時、結婚と住宅購入を目標にしており、ここ数年で達

福祉車両で外出のお手伝い

運転ボランティア募集中!
ご連絡お待ちしております
TEL 0422-41-0185

副学園長
東台小学校
小林陽子

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』
『きりぎりす』 [1000円]
(いづれも近代文芸社刊)
『若葉の季節〜ゆれるグリーンライト』
(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
お& FAX
(渡辺) 0422(45)7441

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
〇四二二(四六)二八七九

米穀・食料品
海老沢米店
☎〇四二二(四三)二五〇二

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
三鷹市新川1-13-26
☎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

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

1～3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
厚生部会 新中こども絵本読み聞かせ	おはなしポップのおはなし会 「寒い日もポカポカあったまるおはなし」 絵本など	1月17日(火) 午前10時30分～11時	乳幼児親子	10組	当日おいでください	無料 マスク着用
	おはなしポップのおはなし会 「春だヨ!みんな出ておいで!」 絵本やうたあそびなど	3月14日(火) 午前10時30分～11時	乳幼児親子	10組	当日おいでください	無料 マスク着用
環境部会 地域美化運動「新川あおやぎ公園の利用団体との交流会」	新川あおやぎ公園を利用して活動している団体との交流会	1月22日(日) 午後1時30分～3時	新川あおやぎ公園利用団体	—	1月17日(火)までにセンター窓口へ	なし
推進委員会 健康づくり 栄養料理教室	①たんぱく質をきっちり食べてフレイル予防 ②捨てずに食べる!野菜使い切りアイデア ③バランス献立で、血糖値を上げにくい食べ方	①1月19日(休)午前10時30分～ ②2月15日(休)午前10時30分～ ③3月16日(休)午前10時30分～	一般	各16人	①受付中 ②1月15日(日)から受付 ③2月16日(休)から受付 各回参加費を添えてセンター窓口へ	参加費①、③は350円 参加費②は150円 エプロン・三角布・筆記用具 マスク着用

探文訪化

河口湖もみじ祭りと音楽と森の美術館

11月9日(水)「河口湖もみじ祭り」と音楽と森の美術館」に参加しました。当日は、晴天が広がり行楽日和で朝からワクワクでした。まず最初の観光は、河口湖もみじまつりのもみじ回廊のもみじを堪能しました。昨年も夫と訪れたのですが紅葉が今一つで残念でしたが今回は色鮮やかで写真をたくさん撮りました。次は、音楽と森の美術館です。もみじ祭り会場近くにあり最初にオルガンホールでパイオルガンの迫力ある演奏を2曲堪能し、隣のコンサートホールでは色々なオルゴールの説明を聞き自動演奏を楽しみました。

美味しいランチのあと今日一番楽しみにしていたサルバドール・ダリヤのブロンズ像「レースをまとったサイ」の中庭での展示です。鼻を触ると「願いが叶う」と言われ夫とともに触って写真も撮りました。ミュージアムショップ2階では、ストラディヴァリウスのバイオリンを見学しました。演奏は聞いたことありませんでしたが、間近で見るとは初めて良かったです。その次は、勝沼の一古園で3種類のぶどう狩り食べ放題でお腹いっぱい食べ、最後にシャトー勝沼でワインを試飲して購入しました。

健康セミナーを受講して

自分の足で歩き、活動し、生活したい。と受講しました。

- フレイル予防でずっと健康
- 元気をつくる食事のポイント
- 健康の入口はお口から
- コツコツ続けて健康長寿

どれも日常生活の中でちよつと工夫をすればできること。

体を動かしたり、食べ物に気を配るなど一応はしていますが、口まわりの筋肉を動かすと唾液の出がよくなり飲み込みやすく、食べやすくなる嚥下体操はあまりしていませんでした。頬をふくらませたりすぼめたり、舌をべーと出したり引こめたり、上下左右に動かしたり声を出してはつきり発音。

さあ始めましょう、お口の体操、男性は朝髭を剃ったら、女性は顔に化粧水をつけたら鏡に向かって口を大きく開けたりすぼめたり……ちよつとおかしいけど、誤嚥性肺炎にならないために。

小野 静江



市民健康講座

今年の市民健康講座は、三鷹みなで地域体操「うごこつと」を使っています。

鈴木先生の明るく、リズム感ある指導に、楽しく体を動かすことができました。

コロナ禍で人との交流・外出の制限など、動かないことが安全のように過しがちですが、意識して運動をしないと筋肉が低下してしまいます。健康寿命を延ばすためにも日々の運動10分を心がけたいと思いました。一・二・三と声を出してみる。大きく深呼吸する。手を高くあげてみる。どれもすぐにでき、気持ちが良いものです。テレビの前でかかとを「トントン」落としてみました。

今年市民健康講座は、三鷹みなで地域体操「うごこつと」を使っています。

鈴木先生の明るく、リズム感ある指導に、楽しく体を動かすことができました。

コロナ禍で人との交流・外出の制限など、動かないことが安全のように過しがちですが、意識して運動をしないと筋肉が低下してしまいます。健康寿命を延ばすためにも日々の運動10分を心がけたいと思いました。一・二・三と声を出してみる。大きく深呼吸する。手を高くあげてみる。どれもすぐにでき、気持ちが良いものです。テレビの前でかかとを「トントン」落としてみました。

斎藤 幸子



音楽サロン

このコンサートのプログラムを見た時、知らない曲ばかりで、難しく眠くなったらどうしようかと心配していましたが、そんな心配は無用でした。オーボエとファゴットの魅力が堪能できる素晴らしい選曲、他の楽器のために作られた曲と聞いても信じられませんでした。息がぴたりとはこのことです。

不穏な旋律でさえ心地よくずっと聞いていたい、その音を止めないでと思いました。

地元こんな素晴らしい演奏家がいて幸せです。

受付初日で満席になってしまいました、参加できなかった方のためにも、またこの場所で演奏をお願いします。ありがとうございます。

中野りえ



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

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

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)

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

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



新川中原住民協議会 創立40周年記念式典 を開催しました!!

～これからは50周年に向けて前進します～



令和4年11月6日(日)、新川中原住民協議会は創立40周年を迎え、コミュニティ・センター体育館にて、『創立40周年記念式典』を開催しました。

1年以上前から実行委員会を立ち上げ、「記念式典及び関連事業」と「記念誌作成」各小委員会に分け、何度も委員会で打



合せ、シミュレーションを重ね、当日を迎えることが出来ました。

お忙しい中ご出席していただきました、ご来賓の皆さまに深く御礼申し上げます。

小委員会に参加した委員の皆さま、準備や片付けにご参加していただいた、沢山の皆さまのお陰で無事終了出来ました。本当に感謝申し上げます。



これから新川中原住民協議会は、50周年に向け、地域の皆さまと共に前進をして参ります。

沢山の皆さまのご来館をお待ちしております。宜しくお願い致します。

感謝状の贈呈



鷹南学園様



青柳商店会様



東京土建
三鷹武蔵野支部
新川中原分会様



大河内 嘉門様



白澤 玲子様



式典司会
谷川副会長



三鷹市長より感謝状授与



式典時放映した
記念動画はこちら

来賓のご挨拶



三鷹市長
河村 孝様



三鷹市議会議長
土屋 けんいち様



三鷹市住民協議会
連絡会会長
小林 義明様



鷹南学園学園長
内藤 和巳様

第31回 三鷹市民駅伝に住協委員が参加

11月27日(日)、三年ぶりに市民駅伝が開催されました。

当日は、久しぶりの駅伝を祝うような晴天の下、記録更新に向け、たくさんのチームの選手がスタートをしました。

最終ランナー達は、元気創造プラザの心臓破りの坂を登り切り、次々とゴールに飛び込んできていました。

成績と駅伝メンバー敬称略チーム成績は下記の通りです。

(一般男子の部) 記録1時間10分第81位 (82チーム中)

- ・森山 隆 (体育部員)
- ・島田良次 (体育部員)
- ・工藤範彬 (総務部員)
- ・南條 勉 (総務部長)
- 補欠：村坂嘉啓 (一般)
- 神成雅幸 (事務局員)
- 葛西佑治 (事務局員)
- 監督：大野憲一 (事務局員)



第5回 鷹南野外映画祭開催

あおやぎ公園に集まり、みんなで同じ映画を観る多世代交流イベント「鷹南野外映画祭」。

過去最多の1200名のご来場をいただきました。

皆様のお力添え、ありがとうございました。

今年はフリマやステージ発表、ボッチャ・輪投げ等、地域の皆様が参加できる企画も増やし、昼の部も350名の参加をいただきました。

模擬店も復活。これからも新川中原の皆様が笑顔で交流できるよう、皆様と一緒に活動していきたいと思っております。これからもどうぞよろしくお願ひします。

鷹南倶楽部 代表 松本 猛

