



# 第41回 新川中原コミュニティ

# 運動会

## 10月27日(日) 午前9:30～

### 会場：新川あおやぎ公園

- ◎お車でのご来場はご遠慮ください
- ◎会場内にペットを入れないでください(抱っこ、キャリーバッグ等もご遠慮ください)
- ◎小雨決行/雨天中止…実施不明の場合は当日、午前8時30分以降にコミュニティ・センターにお確かめください 電話 0422-49-6568



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  
<https://www.mitakacc.jp/sncc/>  
印刷 仲田印刷

## プログラム

【開会式】 9:30～(競技受付開始: 9:50～)

【午前の部】《10:00～12:00》

順番	競技種目	対象	人数
1	50メートル徒競走	小学生1～3年	60名
2	100メートル徒競走	小学生4～6年	40名
3	100メートル徒競走	中学生以上	40名
4	大玉ころがし	小学生以上	80名
5	デカパン二人三脚	中学生以上	40名
6	障害物競走	小学生	60名
7	パン食い競走	一人で歩ける4歳までの幼児	30名
		5歳以上小学生まで	160名
		中学生以上	40名
8	宝さがし	3歳までの幼児	30名
		4歳以上の未就学児	90名
9	中原小学校「南中ソーラン」		
	第五中学校吹奏楽部		

【昼休み】 12:00～13:00(競技受付開始: 12:50～)

【午後の部】《13:00～15:00》

順番	競技種目	対象	人数
10	綱引き	小学生(赤50人白50人)	100名
		中学生以上(赤20人白20人)	40名
11	大玉おくり (引き続き綱引き参加者で競技をお願いします)	小学生・中学生以上	140名
12	なわとび競走	小学生以上	72名
13	宝さがし	高齢者	50名
14	ラムネのみ競走	小学生	150名
15	障害物競走	中学生以上	60名
16	紅白玉入れ	小学生(赤50人白50人)	100名
17	水レース	中学生以上	40名
18	チーム対抗リレー	小学生以上・チーム構成制限なし (6名×6組×3回)	108名
19	《お楽しみ抽選会》 抽選券の半券を持っている人全員が対象		

プログラムは変更になることがあります。

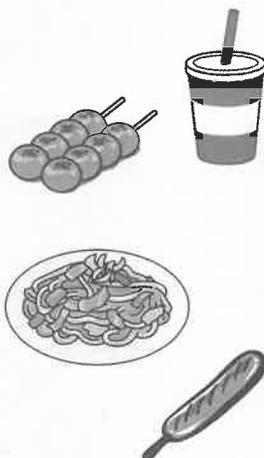
【閉会式】 14:50～

休館日のお知らせ

- 10月 7日(月)
- 14日(月)
- 15日(火)
- 21日(月)
- 27日(日)
- コミュニティ運動会のため
- 28日(月)
- 11月 3日(日)
- 4日(月)
- 11日(月)
- 18日(月)
- 23日(土)
- 25日(月)

## 運動会の模擬店メニュー

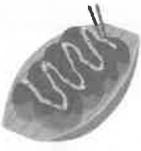
- 飲物各種…………… 100円
- 山菜おこわ…………… 400円
- 赤飯…………… 400円
- だんご(1本)…………… 100円
- わらびもち…………… 350円
- すあま…………… 350円
- 焼きそば…………… 200円
- フランクフルト…………… 200円



## お\*ね\*が\*い

1. 当日は運動しやすい服装でおいでください
2. 敷物は各自ご用意ください
3. ゴミは、各自で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
5. 係員の指示にしたがって、楽しい一日をおすごしください
6. 自動車の駐車場はありません  
徒歩をお願いします  
自転車もなるべくご遠慮ください
7. 公園内にはペットを入れないでください
8. 公園内は禁煙です

★プログラムは当日、会場の北側入口と南西(司側)入口でお受け取り下さい。お楽しみ抽選券で、1等新米5kg1名、2等新米3kg5名、3等新米2kg25名、が当たります。  
★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。



# 夏の思い出 in 2024



## 盆踊り



やぐらの上で  
力強い

太鼓の音



## 水上カーニバル



### ニュースポーツ チャレンジ大会

体育部会

8月25日(日)2回目の住民協議会各部会対戦を行いました。今回はシャッフルボードとモルックというニュースポーツにチャレンジしました。皆さん初めての体験でしたが、試合が進むにつれ慣れてきたのかどのチームも接戦で、数点の差で喜んだり、悔しかったりで面白い戦いが続きました。

『あまり話したことがないね』とか、『名前と顔がやっ」と一致したわ』とか、和気あいあいの交流の場となりこれからの住民協議会のボランティアもより楽しくなると良いなと思いました。やはり、今年も文化部の応援が大会を盛り上げて下さいました。

優勝した環境部会に『おめでとう』の言葉が、割れたくす玉から飛び出し皆様の笑顔をプレゼントしてくれました。ありがとうございます！

順位 一位 環境部会  
二位 体育部会



### 苔玉づくりに参加して

K・I

毎年楽しく参加させていた  
だいてます。

今年は何肉植物を使った苔玉でした。作り方はいたって簡単。多肉植物をどろ団子で包み込み、そのまわりに薄く広げた苔玉をかぶせて糸を巻いて固定する手順でした。

同じ材料なのに、作る人によって不思議とそれぞれ違って、どれも素敵に見えます。昨年のガジュマルの木の苔玉も元気に育っています。

二つの苔玉の成長がとても楽しみです。  
参加された皆さんとすぐに仲良しになり、おしゃべりにも花がさきました。



### 音楽サロン

#### 即興演奏について

津軽三味線奏者 山本大

津軽三味線の歴史は津軽地方の、主に農村にいた盲目の男性が生きていくために門付をしながら弾き始めました。門付とは、家々の軒先を訪ねて芸を披露してお金やお米をもらうことなのですが、家から誰も出て来なかったり、何も貰えなかつたりもします。目が見えませんが当然楽譜が読めません。彼らのほとんどは貧しくて盲学校にも行けません。

他の人と同じような演奏をしたり、いつも同じ演奏ではなかなか施しを受けられませんが、即興性が高まります。演奏する曲の長さや早さなどを工夫していくようになっていこうです。

即興、いわゆるアドリブの演奏は決められていたメロディをもじってみたりします。このもじるのが即興の原点かと思えます。事前に何通りかのメロディを準備しておくか、あるいは演奏しながらもじる作業をするので、偶然上手に行ったり、失敗をしたりもします。失敗しても取り返せるように安全なフレーズをあらかじめ仕込んでいたりもします。ライブ中に即興で偶然の作曲もできてしまったりもします。グループでの即興演奏はメンバー同士の掛け合いや駆け引きです。

勇気を持って音を外してみたり、相手の演奏にただ合わせるだけでは無く相手が想像をしない斬新なフレーズでソロを弾いたり伴奏をしたりもします。

予定通りでは無い会話みたいなものです。曲の頭と最後にはテーマと言って決められたメロディを決めて、曲中このテーマのメロディをどうもじって遊ぶかが即興の演奏の基本的な醍醐味かと思えます。予定通りでは無い即興の演奏。これが津軽三味線やブルース、ジャズの魅力と面白さであり、失明したハンディキャップと貧しさの中、生きていくために用いる必要があった演奏でもあったのです。



### 津軽三味線 太棹は唸る!

鈴木 麻子

音楽サロンは二回目です。初回がとても素晴らしかったのがまた来れました。

津軽三味線のライブは初めてで、三味線一本の演奏が迫力があり、またMCも楽しく感動しました。

二部はギターとのデュオで伝統的な津軽三味線の曲・ジャズ・なつかしい邦楽・洋楽・オリジナル、アレンジがどれも素晴らしかったです。来年のライブが今からとても楽しみです。

### 図書室 通信



読書の秋となりました。図書室にぜひお越し下さい。図書の出借は10時30分〜19時まで行っております。13時〜17時30分までは図書室受付、10時30分〜13時と17時30分〜19時は1階事務室にて受付しております。

- 『一般書』
  - 『るるぶ』 最新版各所
  - JTBパブリッシング
  - 『サンショウウオの四十九日』 朝比奈秋
  - 『パリ山行』 松永K三蔵
  - 『アルプス席の母』 早見和真
  - 『明智泰介の奔走』 今村昌弘
  - 『わたしの知る花』 町田そのこ
  - 『なぞとき』 畠中恵
  - 『プロジェクト・ヘイル・メアリー 上下』 アンディ・ウィアー
  - 『23時のおつまみ研究所』 小田真規子

### 包丁とぎ

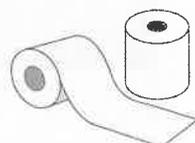


日時：10月11日(金)・11月8日(金)  
午前10時20分〜午前11時30分  
(12時までに取りに来てください)  
場所：新川中原コミュニティ・センター  
階階 工作室  
費用：包丁 1本400円(前金でお願いします)  
包丁の持ち運びは、危険防止のため、布または紙を、しっかり巻きつけるなどしてください。  
裁縫用ハサミ・業務用包丁など、お受けできないものがあります。

三鷹市シルバー人材センター・中原班  
連絡先 井出 (090-9848-9346)  
☆毎月第二金曜日に開催しています

### パックちゃん委員会

毎月第一土曜日・午後1時〜3時  
コミュニティ・センターロビーで  
トイレットペーパー 490円  
ボックスティッシュ 410円の  
販売をしています。



牛乳パックの回収にご協力を！  
ロビーに設置してある回収箱に入れてください。

- 『児童書』
  - 『科学探偵 謎野真実シリーズ』 佐東みど
  - 『こども目標達成教室』 竹橋洋
  - 『小説 名探偵コナン 100 ドルの五稜星』 青山剛昌・水稀しんじ
  - 『学校では教えてくれない 怖い科学図鑑』 るー
  - 『つかめ理科タマン 7』 シン・テフ

### デジタル相談サロン開催

スマートフォンやタブレットの操作。  
メールや写真などスマホの操作を覚えたい。  
便利なアプリやラインの使い方を覚えたい。  
市民デジタル相談員が、お教えます。

日時：10月20日(日) (事前予約制)  
：11月24日(日) (事前予約制)

- ①午後2時〜2時50分 (2名)
- ②午後3時〜3時50分 (2名)

持ち物：スマートフォン・タブレットなど  
場所：新川中原コミュニティ・センター  
1階小会議室  
申込みは、株式会社まちづくり三鷹  
0422-40-9669

(平日 午前9時〜午後5時)

予約サイト：<https://reserva.be/mitakadigisupport>

右記QRコードからも  
申し込みます。





# 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	文化探訪	長瀬ライン下りと 渋沢栄一記念館アンドロイド講義	11月11日(月) 午前7時30分集合出発 あおやぎ公園西側出発	一般	35人 (先着)	10月11日(金)より センター窓口で受付 (11日の朝10時の 時点で定員を超え た場合は抽選)	参加費 6,500円 (食事代込み)
	第4回音楽サロン	「10! = 3628800 ～パーカッション× ピアノ×ボーカルアンサンブルの飛行」 出演：沼野真弓 (ピアノ) 馬淵聖二 (パーカッション) 増島花&実美 (ヴォーカル) ゲスト ensemble a cappamda	11月16日(土) 午後6時30分～8時30分 1階ロビー	一般	100人	当日おいで下さい	無料
厚生部会	新中「こども絵 本読み聞かせ」	おはなしポッポのおはなし会 秋の絵本、紙芝居、わらべうたあそび 秋も元気におはなし会に行こう!	①10月8日(火) ②11月12日(火) 午前10時30分～ 2階幼児室	乳幼児 と 保護者	どなたでも	当日おいで下さい	無料
健康づくり推進委員会	栄養料理教室	健康な骨を保ち続けるコツレシピ アイデア献立の紹介	11月21日(木) 午前10時～ 料理講習室	一般	15人 (先着)	10月22日(火)より 参加費を添えて センター窓口へ	参加費500円 エプロン・三角巾 布巾・筆記用具 マスク着用
	栄養料理教室 特別講座	適塩生活のための知識と調理のコツ 「高血圧予防」 ※調理実習はありません	12月5日(木) 午前10時30分～ 2階会議室・料理講習室	一般	15人 (先着)	11月5日(火)より センター窓口へ	参加費無料 筆記用具 水分補給用の飲み物
	市民健康講座	低栄養予防 ～元気に暮らし続けるための備え～	11月7日(木) 午後2時～ 2階会議室	市内在住 在勤の方	30人 (先着)	10月8日(火)より センター窓口へ	参加費無料 筆記用具
	地域で進める健康づくり 健康講座	三鷹市福祉Laboどんぐり山での講習会 「回復をサポートする食事作り」 (デモンストレーション、 どんぐり山の見学あり)	12月4日(水) 午前11時～午後1時 ※10時15分コミュニティ・ センター集合。マイクロバス でどんぐり山へ移動します	一般	16人 (先着)	11月5日(火)より センター窓口へ	参加費無料 筆記用具

**入場無料**

## 鷹南ファミリーフェスタ2024

開催日：11月9日(土)  
場所：新川あおやぎ公園

- 昼の部：12時～  
あおやぎイベント広場  
ふれあいどうぶつ広場、手品、和太鼓、  
楽器演奏、キッズダンス、  
フリーマーケット、子ども遊びコーナー
- 夜の部：17時～  
第7回 野外映画祭 シネマ de SHOW!  
(18時30分上映開始)  
映画「怪盗グルーのミニオン危機一発」

模擬店も出ます。小さいお子さんから高齢者まで、皆さんが終日、楽しめる地域イベントです。ご来場をお待ちしております。



© 2013 Universal Studios. All Rights Reserved.

## 酷暑から秋へ 秋バテを脱却しよう

待ちに待った秋がやって来て、紅葉狩り、秋の味覚と楽しみが目白押し。それなのに食欲がなく胃がもたれる、疲れやすくなる、朝すっきり起きられない、頭がボーッとするなんてことはありませんか? それ、もしかして秋バテかも知れません。

### 【秋バテの原因】

- この夏頭著だったゲリラ雷雨や台風など気候の影響
- 6月末から続く熱帯夜のせいで夜眠れない
- 極暑・熱帯夜対策の冷房利用、冷たい食べ物や飲み物による自律神経の乱れ 他

### 【秋バテから脱却しよう!】

秋バテから脱却するには、「血流や胃腸の動きを良くする事・自律神経を整える事が有効」と言われます。

自律神経はおおよそ24時間周期でバランスを保っていますが、睡眠、食事、運動、仕事、休養などのリズムが乱れると、脳の視床下部に過度の負担がかかります。自律神経のバランスを乱すことがあります。

### 【出来ることから始めよう!】

- エアコン対策  
身体への負担を減らすため、外気温との差が5～7度以内を心がける
- ぬるま湯(38～39℃程度)にゆっくり浸かる
- 1回20分程度のウォーキングや軽いストレッチ
- 規則正しい食生活



本を出版しました

- 倉田周平著 ●『新・言葉の奥底』(ワレドブックス刊) [1000円]
- 『まぼろしのゲスト』
- 『きりぎりす』 [1000円] (いずれも近代文芸社刊)
- 『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  
☎& FAX (渡辺) 0422(45)7441

米穀・食料品

## 海老沢米店

☎0422(43)2501

### 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

### 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 三鷹支店

☎ 46-2149

## 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

## 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

## 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)

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



## 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