



# 自主グループ体験会&スタンプラリー

☆昨年に引き続き、開催します☆ 素敵な、出会いがありますよ!!

開催日：12月15日(日) ※スタンプの景品は2か所以上の方に

開催場所：コミュニティ・センター体育館・和室 他

今回は、9つの自主グループ活動を体験してください!

- 1. ピンポンクラブ      2. 和太鼓響えん      3. しんなか吹き矢倶楽部
- 4. むつみ連(阿波踊り)   5. いきいき自彊術(健康体操)   6. ヨーガ楓
- 7. 糸のこの会(工芸)    8. 三鷹トリム体操クラブ    9. 手作り工房つむぎ(手芸)

【時間割】 ①10:30～11:00 ②11:30～12:00 ③13:00～13:30 ④14:00～14:30

【問い合わせ】 センター窓口(総務部会) 電話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

休館日のお知らせ

11月 23日(土)  
25日(月)

12月 2日(月)  
9日(月)  
16日(月)  
23日(月)

※12月27日(金)、28日(土)  
1月4日(土)は午後5時閉館

※12月29日(日)～  
1月3日(金)は、年末年始の休館です。



## 第29回 12/1(日) 丸池わくわくまつり

※小雨決行

開催日：12月1日(日)午前10時から午後2時ごろ

場所：新川丸池公園とそのまわり



### 【わくわく広場】

11時30分～  
★五中吹奏楽部演奏

12時30分～  
★バナーのたたき売り

- 新川ぼやし
- あそびの広場、あそびの原っぱ
- 模擬店、神社境内にて

お楽しみに!

【主催】  
丸池の里わくわく村

【お問合せ】  
花と緑のまち三鷹創造協会 TEL: 0422-46-2081



## CHRISTMAS FESTA 2024

### しんなかクリスマスフェスタ 2024

12月21日(土)・22日(日)

21日:15:00~21:00 22日:11:00~19:00

身近な新川あおやぎ公園が、素敵な輝きで皆さんをお迎えます。本場の雰囲気ながらの屋外イベント(模擬店あり)として初開催します。ステージではダンスや歌などが楽しいひとときを賑やかにしてくれます。

#### ペットボトルでツリーを作ろう!

色つき、透明、なんでもOK!大きさも好きなサイズで結構です。世界に一つだけのしんなかクリスマスツリーを作りましょう!

#### しんなかサンタ総選挙 2024!

思い思いのサンタコスチュームで会場を盛り上げましょう!

※雨天時も開催します。  
・雨天時のステージイベントは体育館となります  
・荒天時は中止になる場合もあります

コミュニティ・センターにフェスタ用のペットボトル回収BOXがあります。



## 11～12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
厚生部会 クリスマスの集いとおはなし会	ツリー飾りづくりとおはなし会	12月7日(土) 午前10時～ 飾りづくり 午前11時30分～おはなし会	幼児・小学校低学年	先着50人 幼児・小学校低学年及び幼児の保護者の合計	11/22(金)よりセンター窓口へ電話申込可	無料 軽食あり
環境部会 花と緑の学習会	クリスマスのアレンジメント 生花とコニファーのテーブルリース	12月10日(火) 午後2時～3時30分	どなたでも	先着10人	11月21日(木)より参加費を添えてセンター窓口へ	参加費 3,000円 ・ハサミ ・ビニール手袋 ・タオル ・エプロン ・持ち帰り用袋
防災防犯部会 新中子供会「クリスマスカード作り」	クリスマスカード作り	12月14日(土) 午後1時30分～3時30分 (最終受付は3時)	どなたでも	先着100人	当日おいで下さい	無料 持ち帰り用袋



# 秋の便りのお届け

山道を抜けた先に富士山と西湖が見えた瞬間は目が見開き丸まっていた背中がシャンと伸びました。次に訪れた『西湖いやしの里』は里の中央に川が流れていて大きな水車と立派な茅葺き屋根の家が立ち並んでいました。

## 健康づくり「一日ハイキング」

取材 広報部・谷川

10月2日(木)山梨県の富士山のふもと樹海へと向かいました。最初に訪れた西湖野鳥の森公園からのハイキングコースは樹々が生い茂りとても静かでした。

比較的歩きやすいコースでしたが、山道を歩くのは久しぶりで木道の根や石ころを踏んで転ばないように必死に足元だけを見て歩いていました。周りを見る余裕もありませんでしたが、山道を抜けた先に富士山と西湖が見えた瞬間は目が見開き丸まっていた背中がシャンと伸びました。

## みたか健康づくり

セミナーに参加して

梅野秀夫

10月9日と17日の2回にわたって開催されました。初日は血管を守る生活、しなやかな血管ではつらつ生活がテーマです。今回は脳卒中について、脳の血管で起きる病名で恐ろしい病気です。脳卒中とは血管硬化が原因で血管の破れや、詰まったりして起きるものです。要因は、高血圧、塩分の取り過ぎ、喫煙、飲酒等です。



二日目は、血圧管理と運動について、予防として減塩、禁煙、野菜摂取、過度の飲酒、運動不足、肥満ストレス解消等です。有酸素運動がおすすめです。ジョギング、スロウランニング、ラジオ体操等、1日約40分以上の運動と6千歩以上の歩行、軽度な筋力トレーニング、ラジオ体操等です。特にラジオ体操は血管管理に有効です。

早朝行い、グループへの参加により地域とのつながりが出来、会話等で心や精神面にリラックス効果があるようです。健康は各人が守るものです。まずはラジオ体操から始めてみませんか！

## 新中いきいき大学

「モノが愛した日本」

塚原善亮

美術講座に参加するのは、今回が初めてだったので講師の斎藤先生のお話がなかなかきめ細かく、私の興味があった「浮世絵」を代表する日本美術との出会い「ジャポニスム」と同時代的発展を遂げていた画材(特にチューブ絵具)や写真技術との関係性など楽しく講演を聴くことができました。

また、途中紹介された「ラ・グルヌイエール」(1869年)は、私の記憶が正しければ友人の印象派巨匠ルノアールと共に同じ題材を描いており、テーマがやや脱線するとは思いますが、その辺の話も聴きたいと思いました。

くことができました。また、途中紹介された「ラ・グルヌイエール」(1869年)は、私の記憶が正しければ友人の印象派巨匠ルノアールと共に同じ題材を描いており、テーマがやや脱線するとは思いますが、その辺の話も聴きたいと思いました。



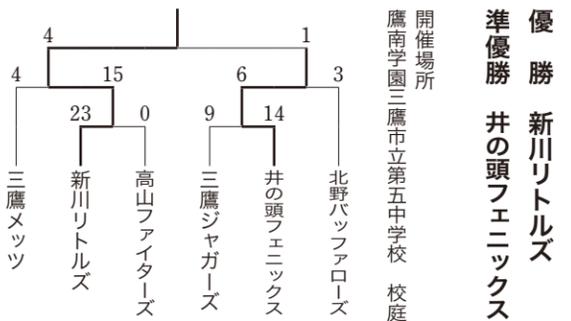
## 第42回 少年軟式野球大会

令和6年9月16日(祝・月)、23日(祝・月)、2日間三鷹6チームのトーナメント戦で少年軟式野球大会を実施いたしました。

1日目は途中で雨が降り心配しましたが、後に晴れてきて無事できました。毎年天候には悩まされますが、2日間実施できましたので一安心です。

1日目、2日目とこの大会は打者が頑張っており、以前には出なかった5本のホームランが出ました。感激です！

また、コロナ等の感染症も取まってきたので子供達も大きな声を張り上げ、応援合戦が校庭に響き渡り、大変盛り上がりしました。毎年メダルを胸に掛けてもらう時の少年の笑顔は素敵です。「おめでとうございます」住民協議会ができて、最初からスポーツ大会が少年軟式野球です。これからも野球少年の励みになりますので続けて行きたいと思っております。



## 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、お教えします。

日時：12月22日(日) (事前予約制)  
：1月26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。



## 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

## 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 苅部迄

## 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

新川公民館教室(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。



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

## 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

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 0422(45)7441  
(渡辺)

米穀・食料品  
海老沢米店  
☎0422(41)25011

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  
パリアフリー対応  
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 } 用 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