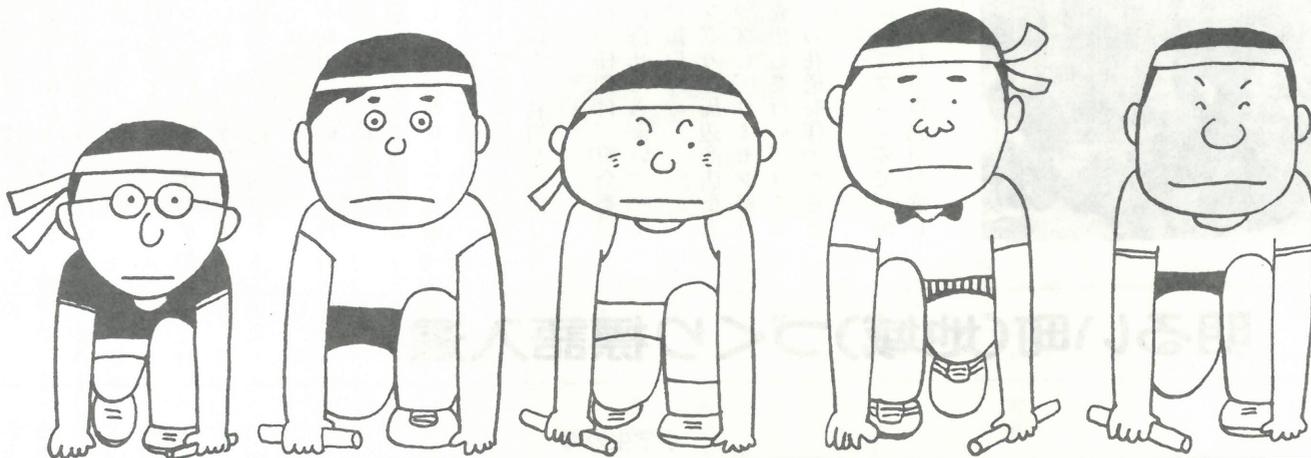




# みんなあつまれ

## 青少年広場



# '63 10.16(日) AM8:30



発行 新川中原住民協議会  
 企画・編集 住民協議会広報部  
 発行責任者 会長 井上利明  
 コミュニティセンター  
 三鷹市新川1-11-1  
 TEL.0422(49)6568~9

### 新川中原住民協議会 第七回陸上大運動会

秋空にはためく万国旗、わきおこる歓声、運動会シーズンの到来です。今年も十月十六日(日)午前八時三十分から、新川中原住民協議会大運動会を青柳広場で行います。小さなお子さんから小・中学生、若者、お父さんお母さん、おじいさんおばあさんまで、皆が楽しく参加できる種目をたくさん用意しました。ご家族おそろいで、ご近所おさそい合わせてお出かけ下さい。

■ラムネをのむのには  
 コツがある！  
 小学生の皆さん、今年も冷たいラムネが待っています。大人気のラムネのみ競走、去年はガラス玉にじゃまされて悪戦苦闘していたけど、ラムネを飲むのには、ちょっとしたコツがあるのを知っていますか。知らなかったらお父さんかお母さんに聞いてもらいなさい。それで

### 二〇〇名参加の 住協秋の 防災訓練

去る9月1日は防災の日。新川中原地域でもこの日午後1時より2時30分まで、コミュニティセンター隣の青柳広場で防災訓練が実施されました。

初期消火(消火器による)、天プラ火災の消火、応急救護と消防署の係官の指導の下、暑い陽ざしの中約200名の参加者が熱心に訓練を受けました。

町会、自治会の皆様、又一般参加されました地域の皆様、ご協力どうもありがとうございました。

反省会の中で、60年周期説(統計上大災害は60年周期でやってくるという)から考えるな

だめ、おじいさんかおばあさんに教えてもらおうといいよ。そうすれば、君はダントツの一等まちがいなし。

そのほか、今年は小学生の障害物競走を新しく増やしました。50m・100m徒競走・大玉ころがし・玉入れ・綱引きなど、大勢の参加を待っています。

#### やってみよう！

年代別リレーが新しく登場します。これは、十歳未満・十代・二十代・三十代・四十代・五十歳以上各一名ずつの計六人でチームを組む、男女別のリレーです。運動会当日、会場で受け付けますので、勝敗のみみこぞわらず、チームを作って挑戦して下さい。

その他、なわとび競走・二人三脚・むかでリレー・ビールのみ競走とか、中高年者のグラウンドゴルフリレー、親子で仲よくこままでおいで……など。

そして、毎年好評の三鷹五中ブラスバンド部と、春清学苑幼稚園の鼓笛隊が今年も参加して、運動会に華をそえてくれます。

らば、関東大震災(大正12年)から数え、今災害が起ってないという事は、次の大災害に限りなく近づいているということなのです。と言う消防署の方のお話がありました。『そええあればうれいなし』古くから言われていることです。例えば災害の場合の対応等について家族と話し合っていない家庭も意外と



### 10・11月の休館日

10月3日(月)	定例
10月11日(火)	振替
10月12日(水)	振替
10月16日(日)	運動会の為休館
10月17日(月)	定例
10月24日(月)	定例
10月31日(月)	定例
16日(日)雨天の場合、23日(日)運動会順延の為休館いたします。	
11月4日(金)	振替
11月7日(月)	定例
11月14日(月)	定例
11月21日(月)	定例
11月24日(木)	振替
11月28日(月)	定例

す。くわしくは、お配りするプログラムをごらん下さい。

また、模擬店や、三鷹産の新鮮な野菜の即売など、青柳広場は楽しいことがいっぱいあります。動きやすい服装で、み・ん・な・あ・つ・ま・あ・れ！

なお、雨天のときは十月二十三日(日)に延期します。 小野

多いのではないでしょう。ちょっとした備えが意外と役立つものです。

消防署では、訓練は年一回の集中でなく、小人数でも(必ずしも実技訓練でなく座談会のようなものでも)依頼があれば出かけてお手伝いをします。と言われていますので希望される方は消防署に相談してみてください。



### ふれあいの道

中秋の名月も過ぎ、火星が今世紀で最後の大接近を演じてくれた。秋の夜空を見上げながら、壮大にして神秘的な宇宙のドラマに、想いは馳せめぐる。

魚屋さんの店先には、脂がのったサンマが、今年は豊漁で安く出廻っている。焼き立ての熱いやつに、オロシを添えて醤油をかけて食べる味は又格別だ。十年位前に「魚のコゲは癌になる」と国立ガンセンターから発表され、それ以来魚の食べ方が変わってしまった。コゲはより分けて食べるし、焼くより煮る、ムニエルにするなどと。所が最近になって、「魚のコゲ」は科学的証明が薄く、人が口に入れるコゲの量は、全く心配ないとの発表に変わってしまった。サンマは鰯と共に健康食品として、老若男女に奨められている。

ソウル五輪が、参加161ヶ国で競技が行われた。注目の百財競走に、世界で一番早い男は誰かが話題。ジョンソンは46歩で、ルイスは44歩で駆け抜ける。スライドが大きいルイスは、歩幅があと五歩ずつ伸ばせたら、約二尺距離を稼げる。そして記録は0秒2迄に縮まる。

このロマンを追って、科学を駆使し筋肉強化に励む毎日。ルイスのコーチの曰く、私が彼に教えてきたことは、表彰台の君よりも、厳しい練習に耐えている君が一番美しいということだ。それを熟知して彼は急速に伸びた。

人間真の道も喝采のない地道な今の一步の努力につながっていることを忘れまい。住協秋の運動会が、10月16日(日)行われる。五輪のさまざまな「ドラマ」を映像や、紙面で感じながら、多くの地域の人々と共に、快い汗を流しつつ「ふれあいの輪」に参加しよう。

# 第一回 地域懇談会

## 九月十一日 新川本町会と開催

明るい住みよい楽しい町を作るために、町会自治会も住民協議会も一生懸命努力しています。新川中原住民協議会では、同じ道を歩む町会自治会と意思を通じ合い、協力して町作りをやっけてゆきたい。何十年もの歴史を持つ町会自治会に教えを乞いたい。運動会やコミセン祭りに協力応援を願っています。

そこで毎年二回コミセンに町会自治会をお招きして、ご意見をうかがう懇談会を開いています。が、今回は一歩進めて住民協議会が、町会自治会に出向いて膝を交えて懇談したいと願った訳です。名付けて地域懇談会、その第一回が九月十一日新川本町会と新川中原住民協議会とで行われました。

当日は、新川本町会の総会の日であり、新川本町会にとっては忙しい日であり、懇談の時間も中々とりにくかった筈ですが、総会の中に住協委員を心よく迎えて、勝渕神社で午後二時から始まりました。新川本町会の渥美会長から総会の中で住協に対し暖い歓迎の言葉を受けました。

新川中原住協の井上会長は住協設立以前からの本町会の応援、ソフトボール大会等住協主催の催物に積極的に参加されたり、運動会、コミセン祭りの応援、野菜の直販などに対し厚く感謝の心をのべ、今住協が手がけている町作りプラン作成の委員の推せん依頼、センター利用の試行についての意見を求めました。



た。そして懇談会では住協委員も町会の方々の中に入り、本場に膝を交えて意見をうかがうことが出来ました。

主な意見としては、  
。コミセンが遠いので、利用する場合は夜十時頃まで利用出来ないか、せめて週一回でも十時までに。  
。コミセン利用について一ヶ月前の利用申込みも結構だが、一週間前の申込みでも利用させて欲しい。何れにしても使いやすいようにして欲しい。  
。自主グループの利用について、隔週利用以上の利用を期待している。

住協委員の任期は、町会委員の任期に合せたらよい。一年の任期は短い。  
。コミセン祭りに周辺商店街とタイアップし、コミセン祭り協賛大売出しを行い、コミセン祭りへの花道を作ったらどうか。  
。コミセンにエプロン姿で、地下足袋で入れる雰囲気がある。

等々沢山の意見が出されました。住協ではこれらの意見をかみしめて、出来るものからやってみて、出来ると思っています。  
。又九月十七日には新川京王住宅自治会や、二、三の町会自治会と合同で、二十五日には南都営団地自治会との懇談会が行われました。十月には三日にひばりヶ丘町会、五日には中仙川町の懇談会が開かれました。



## 明るい町(地域)づくり標語入選

### 中学生・一般の部

1. そのきみ ごみはすてずに もちかえろう  
六中 1年 原島 千恵
2. 一声は 心を開く 愛の鍵  
一般 加藤 芳太郎
3. 声かけて 笑顔が返る ボクの町  
一般 加藤 芳太郎
4. こんにちは 笑顔であいさつ まちづくり  
六中 3年 栃倉 千恵子
5. 親と子が 語り合ってる よい家庭  
一般 花形 君子
6. ためらわず かける一声 思いやり  
一般 前田 進
7. 見つけたら 人のゴミでも ゴミ箱へ  
六中 3年 渡辺 健

### 小学生の部

1. 「ありがとう」すなおに言える 感しゃの気持ち  
東台小 5年 坂部 麻子
2. いじめっ子 みんなでとめて なかよしに  
中原小 5年 大沢 雅孝
3. あいさつは 明るい町への 第一歩  
中原小 6年 鈴木 純一
4. あいさつは 言われなくとも 自分から  
中原小 6年 丸山 めぐみ
5. 声かけて みんなで広げよう 地域の輪  
中原小 5年 平田 さわか
6. やっていいことわるいこと 判断つけて いい行動  
中原小 5年 茅野 佳代子
7. 清けつな町は 一人一人の心がけ  
中原小 5年 渡邊 望友紀

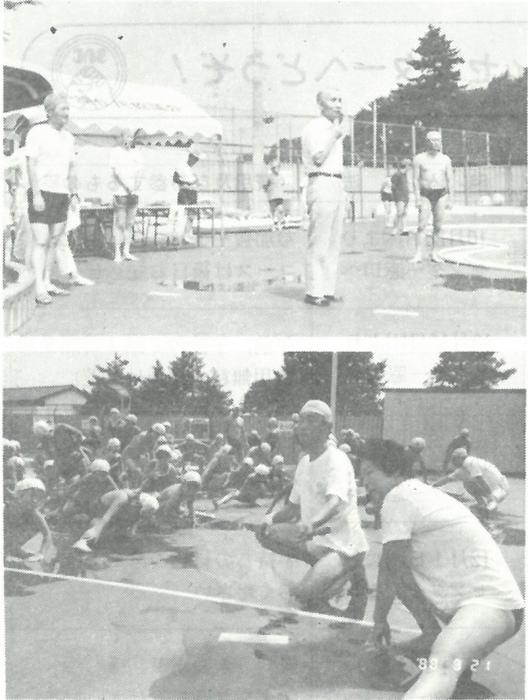
## 市内一斉清掃

おかげさまで  
きれいになりました。  
私達の街を自分たちの手で、きれいに住みよい街にするため、市内一斉清掃の日が、九月四日にもうけられました。当日は暑すぎることもなく、時折薄日がさす、清掃にはうってつけの日和となりました。我々環境部員は、センターに隣接する町会の方々のご協力をいただき、早朝より建物の周辺はもとより、新川青少年広場、児童遊園地などの空缶、空びん、雑草とりと、一斉清掃に参加いたしました。連日のわか雨のおかげで、除草には比較的好条件に恵まれました。然し、若干掃除区域が広がったため、皆さんには大変お骨折りをいたしてしまいました。途中、応援にいられた市長より、激励、感謝の言葉をいただき、一同、一層汗を流し、やがて、清掃が終わってみれば、当初の終了予定より大幅な時間超過となるほどの張り切りよう

でした。ご協力いただいた皆さん、本当にご苦労様でした。さて、市内一斉清掃により、それぞれの町内は、すっかりきれいになったことと思います。せっかくこのようにきれいな道、公園、広場をすぐ汚すことのないよう私達お互いに気を付け、これから空缶、ごみなどは、必ず所定の場所に捨てるようにいたしましょう。出来ればごみは極力少なくするよう工夫したいものです。いま、市ではごみの捨て場所が段々と少なくなり非常に苦慮しています。また、ごみの運搬、焼却の費用もばかに出来ず、市の財政を年々圧迫している次第です。どうか一人一人がごみ処理の現状をよく認識して、少しでもごみの減量につとめ、市の財政に貢献するとともに、人々の心に潤いを与えてくれるような、そんな街づくりを心掛けようではありませんか。  
環境部会



<p>●夜間 三鷹市中原一丁目10番13号(日)14011 連絡先 ☎03-3322-7441 代理店 <b>小山損害保険事務所</b> 地元の大東京火災海上保険(株)</p>	<p>自動車・火災・傷害保険の専用は、 各種ガス器具 ●プロパンガス・風呂・湯沸器 ●冷暖房クーラー 各種家電製品 ●ビデオ・カラーTV・冷蔵庫 ★プロパンガス・都市ガス併用配管工事 <b>アサヒ物産株式会社</b> ☎0422-48-2611</p>	<p>米穀・食料品 <b>海老沢米店</b> ☎0423(三)一五〇二一</p>	<p>●寿司処 出前迅速 <b>中はら</b> 三鷹市中原二丁目一の二十一 電話 ☎0422(二)四九三三〇四 新川青少年広場前</p>	<p>和洋酒・食料品 <b>つるや酒店</b> ☎0423(四)三〇一五</p>	<p>きそば・中華そば <b>藏乃家蕎麦店</b> ☎0423(四)二九三六</p>	<p>●靴・スポーツ用品の店 <b>カインド</b> 電話 0422-46-2844 小中学校上履体育着販売店 (司レストラン前)</p>
--	--	--	--	--	--	---



第4回水上カーニバル

「お父さん、お母さんのハッスルで盛上った」

第四回水上カーニバル(昨年までは水上運動会)は、8月21日(前)午前9時30分よりコミュニティーセンタープールで行われ...

最初のゲームはビーチボールを持って浮輪をぐるぐるゲームでしたが、ボールの浮力が大きい...

第七回少年軟式野球大会

第七回を迎えた少年軟式野球大会は九月十八日、東部地区より招待した三チームを加えた八チームが参加して一回戦四試合が五中グラウンドで行われた。

井上会長の見事なストライク始球式に続いて行われた第一試合では、東台メッツが昨年度優勝の貫録をみせ投打に北野バッ...

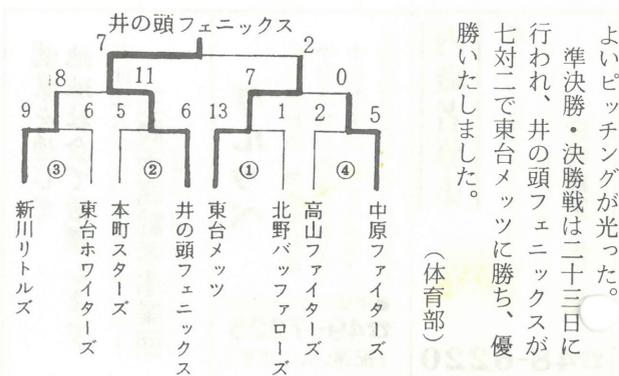
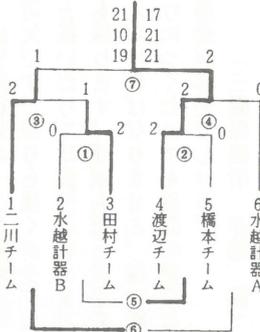
第二回バレーボール大会 九月四日(日)開催

新川中原住民協議会主催のこの大会には、小学生二チーム、一般男女六チームが参加して熱戦をくりひろげました。



小学生の部 北野チーム 7-15 中原チーム 2-15

一般男女の部 二川チーム 21-10 渡辺チーム 17-21



大賑いの生活用品活用市

ご利用・ご協力 有難うございました 八月二十八日(日)生活用品活用市は、皆様から多数のご出品を...



お蔭さまで入場者二五〇名、ができ、入場された方も、品物を選ぶのに混雑せず便利になったことと存じます。

売上高二万三千円と盛況のうち無事終了することができました。実行委員一同も住区の皆様にも感謝しております。

工場・住宅・アパート修理致します。大工工事\*鉄板屋根\*瓦\*雨樋\*屋上防水\*内外塗装\*浴室\*台所流し台\*トイレ\*ベランダ.....

早見 中基礎学力の充実 英数学習教室 新川四七二二一 ☎44-1252

フラメンコ ギター教室 指導・伊藤シゲル \*初歩より完全指導 0422(49)56640

●公認 しゅん せい 春清学苑幼稚園 \*年間を通してのスイミング指導 三鷹市新川4丁目4-22 (中原小学校そば) ☎(0422)44-0031

10~11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!

Table with columns: 行事名, 内容, 日, 時, 対象, 募集人員, 申込方法, 費用及び持参するもの等. Rows include: 文部会 (養育講座, 初心者ワープロ教室, 生活趣味実技講室, 正月用寄せ植), 厚生部 (消費者関係, 子供映画, 健康づくり室, 健康相談), 体育部 (ゲートボール大会), 防災防犯会 (地域を考える).



市民体育祭大運動会 10月10日 大沢総合グラウンドで午前9時より行われます



健康コーナー
「秋口の健康」
うっとうしい梅雨が明け、待ち遠しかった夏がやって来た。喜んではみたものの、まったく期待はずれのひどい毎日。そして今度は涼しくなったと思ったら台風が来る。
今年夏休みの計画ばかりでなく体の方もすっかり調子が狂ってしまったみなさんが多いのではと心配になります。
そこで今日は元氣回復のための三つのポイントについて、お話しします。
「バランスのとれた食事」
夏はどうしても内臓機能が弱まり食欲もおちてしまいます。そうめんや冷麦といった糖質中心のあっさりしたものと云うことで栄養も片寄ってしまい、これが体力消耗のもとになってしまいます。涼しくなると食欲も回復して来ますので規則正しい三度の食事と、特に肉や魚等

の蛋白質を豊富にとって戴きたいものです。これからしゅんになる「さんま」などの魚類は脂肪面から云っても好適な蛋白質です。又色のこい生野菜でビタミンをとるなど、栄養のバランスに気を付けましょう。
「適度な運動」
夏バテが長引きそうな人は軽い運動が必要で、汗を思い切りかき血液の循環を良くすれば、あらゆる身体機能の回復が期待できると云うわけです。精神的な疲れも、漫然と休むより体を動かした方が気分転換を含め有効です。
「十分な睡眠」
疲労回復には十分な睡眠が不可欠です。眠りも浅くダラダラと長いだけでは疲労がいつまでも残ります。睡眠も質と量を考えなければなりません。深い眠りにつくためにも昼間の適度な運動が必要でしょう。
(三鷹保健所 赤穂 保)

Advertisement for various services including: 照明の美鷹 (Lighting), イナギ薬品 (Inagi Pharmacy), 安達バレエスタジオ (Anda Ballet Studio), 藤村表具店 (Fujiwara Upholstery), 三田共立鍍金工業所 (Mita Gilding Industry), 室内装飾一式 (Interior Decoration).