



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
TEL0422(49)6568~9

さわやかな秋空の下 心地よき時が流れる

健康は体力づくりから

さわやかな季節、秋。体力づくりの秋。健康は体力づくりから。体の健康のためには、栄養バランスのとれた食事と適度な運動をすることが必要です。秋晴れの空のもと、運動会で体を動かしてみましょ。



K.KOYAMA

休館日のお知らせ

10月12日(月)	定例
13日(火)	振替
18日(日)	運動会の為
19日(月)	定例
(25日(日)運動会の場合)	
26日(月)	定例
11月2日(月)	〃
4日(火)	振替
9日(日)	定例

運動会場で産直野菜と牛乳パック回収の感謝即売

近隣農家の皆様のご協力で今年も産直野菜の即売を行います。
今年の6月始めた牛乳パックの回収は、皆様のご協力により約2万枚680キ。(9月17日現在)にもなり、現在も増え続けております。

- 牛乳パック回収の再生紙を使用した
- トイレットペーパー コアレス (130m×6ロール入) 480円
 - ティッシュペーパー ミルボックス (5コ入) 450円

住協名物模擬店

- 焼きそば.....200円
- ポップコーン.....50円
- ジュース.....100円
- フランクフルト.....100円
- わたあめ.....50円
- ヨーグルト.....50円
- おかし(詰合せ).....100円

学校や会社の運動会では、ほとんどの競技が同級生や社員同士で行うものです。しかし、コミュニティ運動会では、地域のさまざまな人びとが集い、そこで知り合ったばかりの人びとが

観客も参加者
子どもからお年寄りまで、体の不自由な方も車椅子で参加。さわやかな秋空のもと、ご家族とご近所同士が、さわやかで暖かい心のふれあいの輪を広げていく。これこそ私たちの願う、コミュニティ運動会です。

観客も参加者として抽選会が楽しめます。
横一線に並んで競技に参加します。

さまざまな人びとが集い、あたたかなコミュニティケーションが生まれるところには、いつでも心地よい時間が流れます。
コミュニティ運動会は、そんな時間を長くむところなんです。なんだか一生懸命だったり。とにかく無我夢中だったり。そんな人を見ると、いい顔してるな、なんて、嬉しくなってしまう。(運動会実行委員会)

お楽しみ抽選会

毎年ご好評をいただいている、観客の方も参加いただける抽選会。もちろん今年も実施します。
お手もとに配布されたプログラム(抽選券がついてます)を当日必ずご持参ください。



写真は10キロの新米を持つ
昨年の特賞にっこりさん



照明の美鷹 (MEIYU) 燈火器・掛軸の古美術
燈火器の昔のものを展示しました。皆様の御参考になれば幸いです。掛軸の古美術品も展示してあります。

中原第一都営前(高速下) スーパーマコト
0422-49-1688
三鷹市中原4-17-21
定休日：第一、第三月曜日
営業時間：午前10:00~午後8:00

クスリ・化粧品・健康食品・DPE・タバコ
まごころで奉仕する店 イナギ薬品
美津濃・アシックス・アティダス・ブーマ・ナイキ
有いなぎスポーツ
三鷹市新川4-9-7 (新川公園南口)
0422-44-0707

生徒募集中
＜途中入会可能・随時受付＞
DUNLOP ダンロップ テニススクール新川
レンタルコート
どなたでもご利用できます
三鷹市新川15-15-3 0422-47-1329

グルッペ
中有機野菜 無農薬野菜
中無添加自然食品倉入寺
中自然療法 アドバイス
毎月26日特売日、休日の時は27日
●中仙川通り高速西
049-7225
【配達いたします】

株式会社 三田共立鍍金工業所
電話 0422(41)4414 四六七〇番
神田昌洗
東京都三鷹市新川三丁目七番十七号

特集の日 体育 心と体の健康づくり

「心と体の健康づくり」
日常生活の心掛けが大切ではないでしょうか。人は誰でも年を重ねて行くのですから余り年齢にこだわらず、自分の出来る事は進んで取り組みたいと思いませんか。

好き嫌いを言わず食べ過ぎに注意し、規則正しい食生活、定期的に健康診断を受けましょう。

適切な運動が必要な事は言うまでもありません。私はコミュニティのトリムに参加して、若い人に混って体操、フォークダンスを続けています。老人給食の調理、配達も自分の為と思って続けています。大勢の人とのふれあいは、大変有意義な事です。私は今年七十七歳、喜寿の祝いに、六人の子供がヨーロッパ旅行をプレゼントして呉れ、三人の娘とイギリス、ドイツ、スイス、フランスの古城、宮殿を見学して来ました。

何でも前向きに行動しているので、孫達から「ハッスル」ばあちゃん、と呼ばれています。健康なからだに生んで呉れた親に感謝しています。

（花形君子）

このころからの健康づくり
昔から健全なる精神は健全なる身体に宿ると云われておりますが、このころの健康は生活するに当たって、いやなことは考えない、即ち、ストレスをためないことが大切です。多少のことは我慢する、相手に対して腹を立てない、いつも笑顔で過ごす、これがこのころの健康法であると思っております。

からだの健康については親子で与えられたからだは傷つけたくないし病むこともほしくないという心掛けをしております。日常生活については腹八分目を心掛けております。そして主治医（近所）をきき「一週に一回位は」受診するように心掛けております。主治医であれば顔を見ただけで健康状態を判断して注意をしてくれます。

それから正しい生活に心掛けましょう。仕事がないといつまでも寝ていないで、朝早く起きて身を動かしましょう。

私はゲートボールをしておりませんが、朝定刻にコートに出てコート整備、清掃をやればこんな運動はないと思っております。この長寿時代に身体に一層張りましょう。

（横田盛夫）

心と体の健康づくりにコミュニティセンター（コミセン）の諸施設をご利用下さい。ミニガイドです。詳しくは事務局迄042214916568

・利用方法
受付はすべて事務局で行い、電話による受付はいたしません。事務局で必要な手続きをとってから、利用してください。

・個人で利用する場合
(1)浴室 満60歳以上の入浴者、所定の手続きを済ませてから入浴してください。入浴時間は午後2時～4時までで、必ず2人以上で入浴してください。
(2)図書室 図書は自由に閲覧できます。貸出しは1人3冊まで、2週間以内です。
閲覧時間 開館時間と同じ
貸出時間 平日 午後1時～午後7時

・利用可能施設
1階 小会議室、集会所（舞台つき和室）、茶室（水屋付）、浴室、ロビー等。
2階 会議室、図書室、幼児室、料理講習室等。
地下1階 視聴覚室、工作室、喫茶室等、その他、体育館、プール（夏期）。

・利用できる人
原則として三鷹市民と三鷹に在勤、在学している人。

・開館している時間
(1)平日 午前10時～午後9時
(2)日曜・祝日 午前10時～午後5時

・休館日
(1)毎週月曜日（ただし、祝日と重なる場合は、火・水曜日）
(2)国民の祝日の翌日（ただし、祝日が土・日曜日と重なる場合は、火曜日）
(3)年末・年始（12月28日～1月4日）
(4)その他

（平日のみ）

健康づくり市民のつどい 休養…心とからだにゆとりを…

休養は明日への大切なステップになります。過労死やストレスによる病気が社会問題となってきていることも事実です。あなたは本当に休んでいますか。この機会にもう一度「休養とゆとり」について考えてみましょう。

- 日時 11月7日(土) 午前10時～午後4時
11月8日(日) 午前10時～午後3時
- 会場 三鷹市公会堂別館 第二体育館
- 内容 1階＜なんでも体験コーナー＞
2階＜ちょっとのぞいてみよう。保健所ってどんなところ＞
3階＜何かあるかな？モデルルームコーナー＞
体育館＜さわやか運動コーナー＞

●記念特別講演
日時 11月1日(日) 午後1時30分～3時
会場 三鷹市福祉会館3階会議室
テーマ 「疲れた頭に効く10の方法～考えるだけが脳じゃない」

講師 法政大学教授 千葉康則氏
●詳しくは 広報みたか(10/18・11/1)を

漢法・真梨堂鍼灸院
03(3308)7709
中原1-29-17
国保・社保・老人
各種保険取扱います
●受付時間 9:30～12:00 (木曜・日曜・祭日…休診)
鍼灸師 菊池貴子

小山損害保険事務所
代理店
地元の大東京火災海上保険(株)
夜間 三鷹市中原一丁目10番13号(4F)
連絡先 03-3332-1744
03-3332-1741

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
04222495640
(午前11時以降)
三鷹市中原2-19-43
048-6220

内職者募集
初心者にも丁寧にお教えします。
袋物縫製 坂田
048-6220

とんかつ お食事の店 とん忠
宴会場有り 25名程
三鷹市新川1-11-14
TEL 45-4788

当社スタッフにおまかせ下さい
台所・風呂・お部屋・水洗トイレ・ペンキ塗替・内外ペ塗り・吹付け工事・アルミベランダ・車庫・門扉・雨どい・屋根・其他家屋一般
●見積無料●
三鷹市深大寺4056 03-31-1076
江戸屋住修

車検 22,000円
（部品・追加整備・諸費用別途）
●当社では、常時右の料金で営業いたしております。
関東運輸局認証
47-7768

早見
襖障子貼替調製
表具物新調及修理
中原4-25-8
043-1012

増改築修理
03-31-1076

コミセン施設のミニガイド

心と体の健康づくりにコミュニティセンター（コミセン）の諸施設をご利用下さい。ミニガイドです。詳しくは事務局迄042214916568

・利用方法
受付はすべて事務局で行い、電話による受付はいたしません。事務局で必要な手続きをとってから、利用してください。

・個人で利用する場合
(1)浴室 満60歳以上の入浴者、所定の手続きを済ませてから入浴してください。入浴時間は午後2時～4時までで、必ず2人以上で入浴してください。
(2)図書室 図書は自由に閲覧できます。貸出しは1人3冊まで、2週間以内です。
閲覧時間 開館時間と同じ
貸出時間 平日 午後1時～午後7時

・利用可能施設
1階 小会議室、集会所（舞台つき和室）、茶室（水屋付）、浴室、ロビー等。
2階 会議室、図書室、幼児室、料理講習室等。
地下1階 視聴覚室、工作室、喫茶室等、その他、体育館、プール（夏期）。

・利用できる人
原則として三鷹市民と三鷹に在勤、在学している人。

・開館している時間
(1)平日 午前10時～午後9時
(2)日曜・祝日 午前10時～午後5時

・休館日
(1)毎週月曜日（ただし、祝日と重なる場合は、火・水曜日）
(2)国民の祝日の翌日（ただし、祝日が土・日曜日と重なる場合は、火曜日）
(3)年末・年始（12月28日～1月4日）
(4)その他

（平日のみ）

●体育館利用時間区分

	1	2	3	4	5
	10:00～13:00	13:00～15:00	15:00～17:00	17:00～19:00	19:00～20:45
火	グループ	グループ	個人のバレーボール	個人のバスケット	グループ
水	個人	グループ	個人	個人のバドミントン	グループ
木	グループ	グループ	個人のバスケット	個人のバレーボール	グループ
金	グループ	グループ	個人のバドミントン	個人の卓球	グループ
土	グループ	グループ	個人	個人	個人
日・祝	グループ	個人	個人		

ドラム 和太鼓
何んでも自由に
新中視聴覚室二重窓完成
新川中原住民協議会では、若い人のために、ドラムがたたけて、ロックが演奏出来る、盆踊りの太鼓が気がねなしにたたける様にと、かねてから新中コミュニティ視聴覚室の防音二重窓を三鷹市に要求していましたが、市もこれに配慮、視聴覚室の防音二重窓が完成しました。
ドラムも太鼓もたたけますよ。青春をぶっつけられる場所が出来ました。
大いに利用してください。

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 8 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. Lists various community events like lectures, sports, and health checkups.



みんなの町を美しく!

動物の飼い主のマナーが問われています。ふんは飼い主が持ち帰って始末しましょう。

中・高齢者・身障者・小・中学生による 第11回 交流囲碁大会 (2部制を採り入れます)
◇日時 集合 11月8日(日) 午前10時半 対局開始 11時
◇場所 センター1階和室
◇対象 55歳以上・身障者・小・中学生の皆さん
◇申込受付 10月20日(火)より 会費を添えて、センター窓口へ
◇参加費 500円(含昼食代)参加賞あり
◇I部 二段以上の有段者 定員16名
◇II部 初段以下、有級者 定員16名 (初級者の方の参加大歓迎)
◇表彰 各部1~4位まで賞状・記念品 以上

第一回講師 五輪金メダリスト塚原光男氏



新川中原住民協議会と社会教育会館との共催事業。「テレビでスポーツをみても、ルールがわからなくて楽しめない」となげいているアナタ、ルールの事や選手の事などを知って、もっとスポーツを身近に感じませんか?
◇内容 日時 定員 下欄参照
◇会場 新川中原コミュニティセンター
◇対象 市内在住、在勤、在学者
◇申込 受付開始日より電話又は直接窓口へ
◇参加費 無料

Table with 6 columns: 回, 日時, テーマ, 講師, 定員, 申込受付開始日. Details the schedule for the sports events.



スポーツを100倍 楽しく観る方法



市民活動交流会 ワイワイトーク
◇日時 10月31日(日) 11月1日(日)
◇場所 国際基督教大学
◇連絡先 三鷹まちづくり研究会
042213313044

Table with 2 columns: 締め出す, 暴力団の敵. A slogan for anti-gang efforts.

全国防犯運動の実施!

今秋の全国防犯運動は、10月11日から20日の間実施されます。運動の重点は「暴力団追放、少年非行防止、オートバイ・自転車盗の防止、アパート等の防犯対策です。」

暴力団は、債権取立て、交通事故示談介入、不動産地上げなどのほか、覚醒剤、麻薬等を密売して資金稼ぎをしております。市民の皆さんの力で

暴力団を利用しない
暴力団に金を出さない
「暴力団追放三不運動」の輪を広げましょう。

少年の非行防止
少年の非行化が目立っております。少年を取り巻く有害環境の浄化運動
・一声運動の推進
により、少年を非行から守りましょう。

オートバイ・自転車盗の防止
オートバイ・自転車の盗難が多発しております。

不用意に道路上に放置しない。
カギをしっかりかける。
必ず防犯登録をする。
アパート等の防犯対策
戸締まりを忘れずに
アパート等の侵入盗犯が増えています。特に夜間二階や裏窓にもしっかりと戸締まりをしましょう。

暴力団追放市民パレード
10月18日(日)午後2時から三鷹中央通りにおいて、警視庁婦人警察官の鼓隊及び三鷹市の小・中学生の鼓隊によるパレードを予定しています。

多数の参加を得て「街の敵暴力団追放」の気運を盛り上げましょう。
三鷹警察署 防犯係

春清学苑幼稚園
年間を通してのスイミング指導
送迎バス有
三鷹市新川4丁目4-22 (中原小学校そば)
(0422)44-0031

仲間づくり
ベタンククラブ・ベッセル
フランス生まれのニュースポーツ、ベタンクをご存知ですか。
日時 毎金曜午後1時~3時
場所 中原青少年広場
入会金 千円 会費 月額千円
難波江宅 4613089
◆椿の会
若い方からお年寄りまで、どなたにも親しめる、健康維持のための楽しい体操です。
日時 主に金曜午後1時~3時
場所 センター1階体育館
入会金 七百元 会費 月千円
日野宅 4511613
森岡宅 332612131
◆英会話サークル
一年生の英語ABCから新しく始めます。きれいな発音と楽しい話し方を身につけましょう。
日時 毎火曜午前10時半~12時
場所 主にセンター1
会費 月額 二千五百円
黒田宅 4318376 (昼・夜間のみ)