

毎月第1・第3日曜日発行
広報みたくはシルバー人材センターの
会員がお届けしています。

発行：三鷹市
編集：秘書広報課
〒181-8555 三鷹市野崎1-1-1
市役所代表電話
☎0422-45-1151(代)
ホームページ
http://www.city.mitaka.tokyo.jp/
携帯サイト
http://www.city.mitaka.tokyo.jp/
i/top.html

今号の紙面から

マイバッグキャンペーン	2
高齢者などのインフルエンザ予防接種	2
わくわく交流フェスタ	3
ふれあいの里の秋まつり	3
10月は都市緑化月間	4
10月は消費者月間	5
市からのお知らせ	11面から

2007 三鷹市健康づくり ウォーキング大会開催

11月4日
(日)

みなさん、からだを動かしていますか？

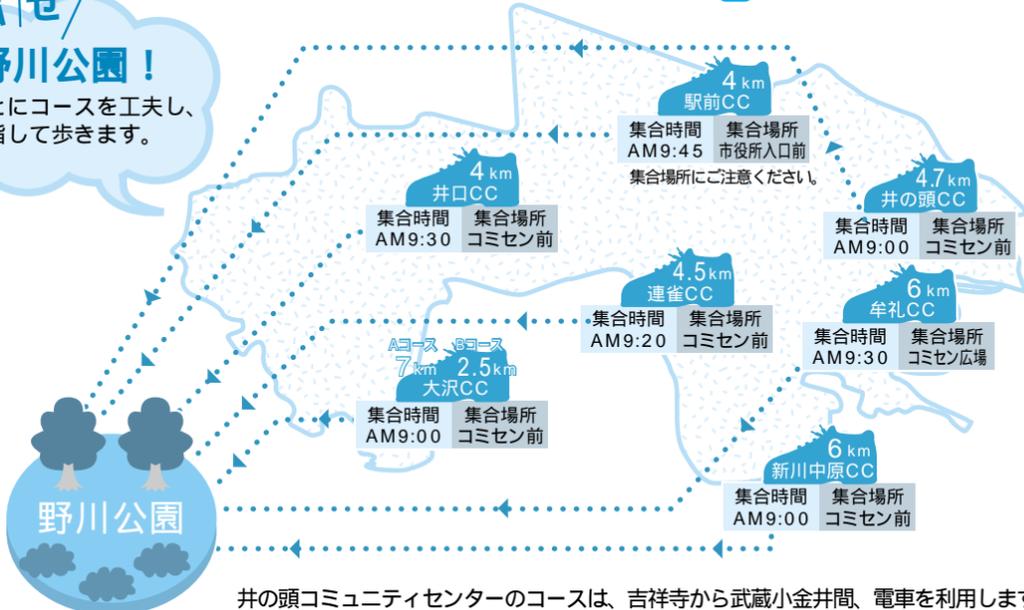
「最近、お腹がでてきちゃったなあ。メタボ、大丈夫かなあ・・・」「運動の大切さはわかるけど、何をしたらいいの？」とお悩みの方。ウォーキングの楽しさを体験し、からだを動かすきっかけづくりとして参加してみませんか？

今回のイベントは、市内7カ所のコミュニティセンターから、ウォーキングで野川公園を目指します。さあ、歩きましょう。そして、心もからだも健康になりましょう！

問 健康推進課 ☎内線 2691

目 指 せ 野川公園！

各住区ごとにコースを工夫し、
野川公園目指して歩きます。



井の頭コミュニティセンターのコースは、吉祥寺から武蔵小金井間、電車を利用します。

野川公園では午前11時から

大東文化大学教授の
琉子友男先生による
ストレッチ教室と講話
を実施



昼食に350食分の
豚汁をご用意！

はし、おわん、ご飯、飲み物などは各自ご用意ください。

新鮮な地場野菜を
プレゼント！
協力 JA東京むさし三鷹



参加ご希望の方はこちらへ！

お住まいの地域のコミュニティセンター事務局で受け付けています。参加申込書に記入し確認書を受け取ってください(小学生は保護者同伴参加、中・高生は保護者が申し込んでください)

申 問	コミュニティセンター名	電話番号	コミュニティセンター名	電話番号
	大沢	32-6986	牟礼	49-3441
	井口	32-7141	井の頭	44-7321
	新川中原	49-6568	連雀	45-5100
	三鷹駅前	71-0025		

雨天の場合は、連雀コミュニティセンター体育館で、琉子先生によるウォーキング・ストレッチ教室などを行います。

みなさん、さらに健康になりましょう！

市では、市民一人ひとりが心もからだも健康であり続けるよう、平成17年に三鷹市健康づくり目標「市民も地域も健康みたく2010」を作成しました。その中の「運動・身体活動」の領域で、「身体を動かすきっかけづくり」をひとつの目標に掲げています。

この具体的な取り組みとして、現在各住民協議会が積極的に推進しているのが、ウォーキングやストレッチ器具を

活用した活動です。今回のイベントは、それを全市的に広げ、多くの方々に運動・身体活動に親しんでいただき、心もからだも健康になっていただこうというものです。

各住民協議会では、このほか、健康づくりの一環として、健康栄養相談、栄養料理教室、健康講座などを行っています。また、独自の自主グループもあります。多くの方々の住民協議会活動への参加をお待ちしています。



男性栄養料理教室の様子

市長コラム

身近な商工業の大切さ

子どもから長寿の方まで、身近な商店の存在は、日常生活の場である地域にとって欠かせないものであり、地域の工業の活躍は活力の源泉です。けれども、厳しい経済環境の中で、商工業を経営することは決して楽ではありません。

三鷹市では、今年の3月の市議会定例会に「三鷹市商店街の活性化及び商店街を中心としたまちづくりの推進に関する条例」を提案し、全会一致で議決され、3月30日から施行されています。この条例に基づき、市は商工会や商店会連合会と連携しながら、商店会未加入店の加入促進や空き店舗対策に積極的に取り組むとともに、全市的な一斉セールやイベント事業に助成を拡充してきています。

さて、9月29・30日には、三鷹市役所周辺で、第30回みたく商工まつりが開催されました。これは毎年三鷹商工会が主催し、三鷹市が後援している事業で、公会堂ではチャリティ寄席、カラオケ音楽祭が開かれ、中庭の舞台では太鼓や歌などが演じられ、協賛団体を含む模擬店やものづくりコーナーなど多彩な催しがなされました。

商工会女性部の皆様も恒例の、焼き団子やチャリティバザーに参加されて、地元の商工会を市民の皆様により一層身近に感じていただく努力をされていきました(写真)。

少子高齢社会を地域で安心して過ごすために、市民の皆様には身近な商工業を大切にしてください。



三鷹市長 清原慶子