

●市役所代表電話
☎0422-45-1151
代表電話ダイヤル後、交換手に各課の内線番号をお伝えください。

●困りごとの相談は **市民相談専用電話**
☎0422-44-6600

●あなたのご意見を **市民の声専用FAX**
☎0422-48-2810

●子どもを見守る **安全安心メールの登録**
✉maam@req.jp
あてに空メールを送信してください

「みる・みる・三鷹」武蔵野三鷹ケーブルテレビ・JCNプラスチャンネル
第319回(10月4日～10月17日)
市の相談事業／「三鷹の森 科学文化祭」
放送時間／月～金曜日 8:30 12:30 20:00 22:00
土・日曜日 9:30 12:30 19:00 22:00

「おはよう! 三鷹市です」FMむさしの 78.2MHz
放送時間／月～金曜日 10:20～10:25

人口と世帯 平成21年9月1日現在
住民登録者数:176,822人 男:87,363人/女:89,459人
外国人登録:3,076人 世帯:87,589世帯

体育の日は
スポフェスに行こう!

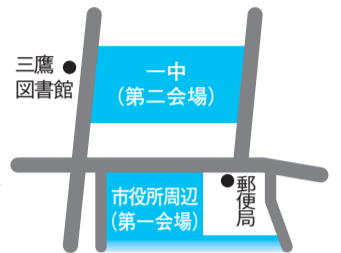
2009 みたかスポーツフェスティバル

10月12日(体育の日)
午前10時～午後3時30分

スポーツフェスティバルは、子どもから高齢者まで誰でも気軽
に楽しめるスポーツの祭典です。スポーツが得意な人はもちろん、
苦手な人や普段はちょっと運動不足という人も楽しめるさまざま
なアトラクションを用意しています。さわやかな秋空の下で、気
持のいい汗をかいてみませんか?

主催:市・市教育委員会・市体育協会
主管:みたかスポーツフェスティバル実行委員会
☎スポーツ振興課☎内線3323

会場:市役所周辺、一中
※駐車場はありませんので、車での来場はご遠慮ください。
自転車は臨時駐輪場(三鷹市暫定管理地)をご利用ください。



第一会場(市役所周辺)

中庭と公会堂ステージ:華麗な演技に胸をおどらせよう!
市内で活動するグループなどがダンスパフォーマンス
やチャリディングを披露します。

中庭:楽しく遊べるブースがいっぱい

キックターゲット、ウエイトリフティング、バルーンア
ートなど、たくさんのブースがあります。

市役所北側:小さなお子さんと一緒にどうぞ

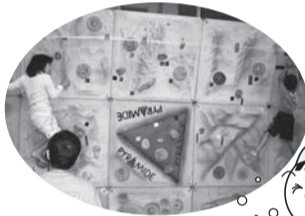
人気のミニ新幹線やふわふわスライダーなど。

第一体育館周辺:さまざまな体験メニューが勢ぞろい!

アウトドア、アーチェリー、クライミングウォール、車いす体験、
本物のお相撲さんによるちびっこ相撲など。

第二体育館:水泳や弓道に親しもう!

無料開放の屋内プールでは、自由泳ぎ、水中歩行、幼児コーナー(3歳以上)を
楽しめます(水着・水泳帽をお持ちください)。和洋弓場では和弓体験も。



第二会場(一中)

校庭:広いグラウンドでスポーツに挑戦!

ソフトボール、サッカー、硬式テニス、
グラウンドゴルフ、ゲートボール、バス
ケットボールなどにチャレンジ! 正午
から1度はやってみよう! パン食い競争も
(午前11時50分から整理券配布)。

体育館:

屋内スポーツと健康づくりの
コーナー

ディスコン? ポッチャ? 初
めて耳にする新スポーツでも、
簡単に始められます。ぜひ、
この機会に体験してください!
そのほか、卓球、ソフトバレー
ボール、体力測定、骨密度測
定も。



ポッチャ

心も身体も軽やかに
Let's walk!

2009 第3回三鷹市健康づくり

ウォーキング大会

11/1
(日)

市・各住民協議会健康づくり委員会

昨年、639人の市民が参加したウォーキング大会を今年も開催し
ます。散歩感覚で楽しく運動できるウォーキングは、年齢を問わず
誰でも気軽にできるエクササイズです。歩いた後は、体にやさしい
プログラムもご用意しています。みんなで歩いて心も身体も元気に
なりましょう! ウォーキ
ングをこれから始めて
みたい方、仲間を見つ
けたい方もこの機会を
お見逃しなく!

☎健康推進課
☎内線2691



参加方法

10月28日(水)までに、お住まいの地域のコ
ミュニティセンター窓口で、申込書に必要事項
を記入し、提出してください。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。当日参加の方は、直接野川公園の大会本
部へ。

※雨天の場合は、三鷹市暫定管理地(東京多摩青果跡地)で
行います(午前11時集合)。
※ペットを連れての参加はご遠慮ください。

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

午前11時～

ゴールの後はストレッチと三鷹体操!
豚汁と健康づくりのプログラムをお楽しみください!

5つのコーナー

- 健康相談・お口の健康相談…ウォーキングのあと
に血圧測定と専門家からのアドバイスを。
- 野菜350gを体感…健康のために望ましい一日
の野菜摂取量350gを手にとってみましょう。
- 腰痛予防…助産師さんから、どなたにも効く予
防法を学べます。
- ニュースポーツの紹介…気軽にできるスポーツ
を紹介します。
- 疾病予防等パネル展示

大好評! 豚汁700食分をご用意!
おにぎり、水筒、箸、容器をお持ちください。



◆協力団体(順不同)

三鷹市医師会、三鷹市歯科医師会、三鷹市薬剤師会、三鷹地域活動栄養士会、
三鷹市助産師会、三鷹市体育指導委員協議会、JA東京むさし三鷹支店

みんなで目指そう 野川公園!

市役所やコミュニティセンター
から、各住区ごとに5～6kmの
コースを歩きます。

