令和4年度 秋号 No.002　三里塚コミュニティセンター情報紙

三里塚通信

笑顔&ワクワクがいっぱい!

発行：成田市三里塚コミュニティセンター
〒286-0111　千葉県成田市三里塚2番地
☎0476-40-4880　FAX0476-40-4895
ホームページ　http://sanrizuka-cc.com/
Facebook　https://www.facebook.com/sanrizukacc.info/

さんりづか 井戸端くらぶ

井戸はないけど、配水場のとなりでやってます！

7月から、《さんりづか井戸端くらぶ》がスタートしました。月1回、地域の皆さんにお集まりいただいて、「健康・いきがい作り」を目指すシニアクラブです。第1回目は百歳体操と脳トレクイズを、第2回目は百歳体操・脳トレクイズに加え、フラダンスサークルの皆さんの演技を鑑賞。一緒に踊りも楽しみました。会の運営は地域のボランティアさんにお手伝いしていただいてます。9月は久しぶりに盆踊りに挑戦！懐かしい「炭坑節」と「成田交通安全音頭」。笑顔いっぱいで楽しみました。井戸端くらぶの後半のお楽しみは、気楽なおしゃべりと館長が心を込めて淹れたコーヒーです。コーヒーが苦手な方には冷たい麦茶や温かいお茶も用意しています。おひとりでも、仲間同士でも、お気軽にご参加ください。のんびり、ゆる～りと楽しい時間を過ごしましょう。

参加費無料

今年度の開催日

10/28　11/25　12/23
1/27　2/17　3/24　金
13：30～15：30

FM83.7MHz 三里塚コミュニティセンター 井戸端らじお

なんと！《さんりづか井戸端くらぶ》がラジオ番組になります。10月からコミュニティFMラジオ成田で【三里塚コミュニティセンター井戸端らじお】がスタート！ 第1回目の放送は10月3日（月）朝7時。再放送は10日（月）朝7時です。各回とも約30分間放送されます。番組では井戸端くらぶの様子、コミュニティセンターのイベント情報や地域の情報を発信。地域の皆さんが出演者です。ぜひ、聴いてみてください。第2回目は10月17日（月）、再放送が24日（月）の予定です。コミュニティFMは地域の情報が満載。災害時には住んでいる場所の情報がより詳しく分かる、お役立ちツールですよ。

チャンネルはFM83.7MHｚ。受信状況がよくない場合は、ラジオ成田のホームページからインターネットラジオでも聴けます。

令和4年度三里塚コミセンまつりは通常開催を見送り 春の文化祭を開催します！

新型コロナウイルスの感染が拡大し、過去2年間、三里塚コミセンまつりは開催できませんでした。今年度も開催に向けて、三里塚運営協議会、サークル団体の皆さんと協議を重ねてきましたが、室内で大勢の方が集まること、飲食を伴うイベントは、感染リスクが避けられないと判断し、今年度も止む無く通常通りの開催を見送ることになりました。楽しみにしてくれていた皆さん、申し訳ありません。代わりに来年2月にサークル団体の作品展《さんりづか春の文化祭》を開催。日頃の努力の結晶をご鑑賞ください。お楽しみ～に♥

さんりづか春の文化祭
会 期／ 令和5 年2月19日（日）～2月26日（日）

クリスマスファミリーコンサート

さんりづかキッズ音楽隊も大活躍

12月11日（日）に、毎年、大好評のクリスマスファミリーコンサートを開催します。この日にむけて《さんりづかキッズ音楽隊》を結成し、歌や楽器の演奏を披露しますよ。その他、軽音楽バンドの演奏や朗読劇も…。笑顔がいっぱい、心がホカホカになるあったか～いコンサートです。一足早いクリスマスプレゼントをコミセンからみなさんにお届けします♪

11月1日（火）よりご観覧受付を開始します。ご観覧希望の方は、受付もしくはお電話でお申し込みください。

三里塚CCイベントスケジュール

10月

8日（土）さんりづかキッズチャレンジランキング
16日（日）三里塚にほんご教室
22日（土）おもちゃクリニック
28日（金）井戸端くらぶ
29日（土）コミセンキッズクラブ＆あったかおにぎり隊

※7日・14日・21日　書を深く見つめる写経・写仏講座
こちらは定員となりました

11月

13日（日）三里塚にほんご教室
19日（土）さんりづかキッズチャレンジランキング
25日（金）井戸端くらぶ
26日（土）コミセンキッズクラブ＆あったかおにぎり隊
26日（土）おもちゃクリニック
12日・26日（土）さんりづかキッズ音楽隊

12月

11日（日）クリスマスファミリーコンサート
18日（日）三里塚にほんご教室
21日（水）フラワーアレンジメント講座
23日（金）井戸端くらぶ
24日（土）コミセンキッズクラブ＆あったかおにぎり隊
3日・10日（土）さんりづかキッズ音楽隊

時間・定員・申込方法・など詳しくは**三里塚CCホームページ、広報なりた、館内ポスター**でご案内しています。
また、本紙発行時に、事前受付が終了している場合がございます。予めご了承ください。

2022年 三里塚コミュニティセンター主催
三里塚小学校・本城小学校・遠山小学校
小学生 俳句・短歌・川柳コンテスト入賞者発表

夏休みに遠山地区の小学生対象に「俳句・短歌・川柳コンテスト」を開催しました。3校で217名の生徒さんが素敵な作品を届けてくれました。厳正な審査の結果、入賞者は以下の通りとなりました。

低学年の部・・テーマ:なつ

最優秀賞

とおい時間(とき)　発くつしようよ　化石見て
三里塚小3年　全 宥信

優秀賞

ぼくとしゃち　キックでたいけつ　まけないぞ
本城小1年　根本 陽帆

夏やすみ　ひとりおとまり　祖母笑顔
本城小3年　伊藤 伶奈

コロナかの　マスクの下でも　ありがとう
三里塚小 3年　石川 聖絆

特別賞 コミセン

ゴロピカと　そとでもいえでも　かみなりが
三里塚小 2年　七五三 晴陽

高学年の部・・テーマ:自由

最優秀賞

盆踊り　祖母にくぎづけ　私の目
指の先から　感じるオーラ
遠山4年　木内 天希

優秀賞

手指しょうどく いしきいしきで むいしきに
三里塚小 4年　西廣 帆乃佳

暑い中　ダイヤのように　光る汗
かがやき満ちる　私のバレエ
本城小 4年　稲垣 綺蘭利

ロープウェイ すれちがうひと 手を振って
みんなともだち 不思議とえがお
遠山小5年　篠﨑 彩葉

コミセン特別賞

にあうかも　親に止められ　サングラス
三里塚小 6年　安倍 雅理奈

受賞者のみなさん、おめでとうございます。
そうでない方は、来年がんばりましょう。

② サークル紹介　健康生活ヨーガ

ヨガと笑いで心も身体も健康に！
笑顔いっぱいの仲間たちです

今回のサークル紹介は「健康生活ヨーガ」の皆さんです。
現在、会員は約80名。火・水曜日の午前中と木・日曜日の夜、活動されています。日中に参加したいシニアの方、休みの日やお仕事帰りに参加したい方と幅広い年代の方が所属されています。ヨーガというと体の硬い私にはとっても難しくて、大変そうなイメージなのですが、今回、インタビューさせていただくと、皆さん、とっても楽しそう！それぞれの体力、目標に向かって、頑張っている様子が伝わってきました。約2時間の練習では、まず最初に体の歪みと取るストレッチをし、呼吸を意識しながら、メインの動きに入っていきます。決して、無理なポーズではなく、今の自分ができる形で。そして次は、ちょっとその上の形ができるように頑張る。それぞれが自分の体と向き合いながら進めていました。メンバーの皆さんにヨーガを始めてから変わったことを伺うと、「足腰肩の痛みがなくなった」「日常生活でも1時間以上歩けるようになった」「スタイルが良くなった」「食が細かったが、3食きちんと食べられるようになった」と、喜びの声が…。

そして、素晴らしい！と思ったのは、「以前よりポジティブになった」「下を向いていてはいけないと感じられるようになった」とおっしゃる方も。皆さん、目を輝かせて、お話してくださいました。
この明るく、楽しいサークルの中心になってメンバーさんを引っ張っているのが講師の齋藤先生のようです。ハロウィンやクリスマスにはコスプレをしてヨーガ。今回も楽しいポーズで写真撮影に応じてくれました。ヨーガを始めようか迷っている方、足腰の痛みを抱えてる方も、「諦めないで、一緒に楽しくやりましょう」と、心強い一言もいただきました。
ヨーガで心も身体も健康に！　みなさんの活躍、応援しています！

～サークル概要～
講　師：ゴールドジム専属インストラクター
齋藤 信恵 先生

令和4年度 夏号 No.002
三里塚通信
発行／2022年10月1日

編集長 J

種の交換箱から生まれた「花とうがらし」がカラフルな実を付け始めました。と言ってもコミセンの苗はコガネムシの幼虫に食べられ全滅に（(ノД`)ｼｸｼｸ…　今あるのは利用者様から譲っていただいたものです。敵は暑さだけではなかった。何も言ってこない植物だからこそ、日々、見てあげることが大切なんだと実感している今日この頃です。

ヤクルトスワローズの"村神様"が、プロ野球日本人最多ホームラン目前ですね。発行される10月には、必ずや大記録が達成されていることでしょう。かくいう私は中日ドラゴンズファンですが…トホホ。鈴木孝政、矢澤健一、土屋正勝、宇野勝、尾上旭など、千葉県人が多く活躍していた時期が懐かしく思い出される今日このごろ。

なんでも係 H