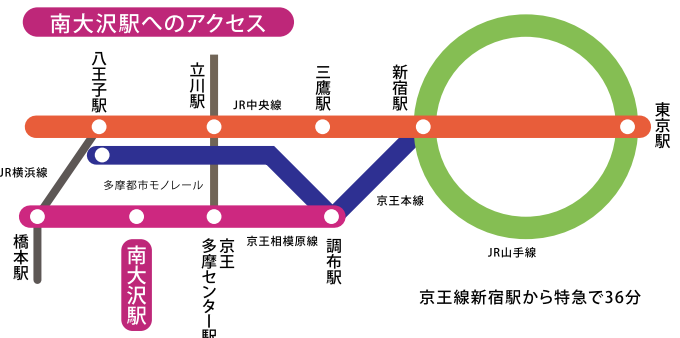


南大沢駅前 インフォメーション

南大沢駅前通りでは、楽しいイベントがいっぱいです。



協賛いただいた皆様



南大沢 テレワークステーション
イトーヨーカドー5階
すぐにご利用できます。 1時間 347円~
ワークデスク・個室BOX・会議室(最大35名)
運営会社 Crewtone Inc.

株式会社多摩ニュータウン開発センター駐車場のご案内

第1駐車場 八王子市南大沢2-2 (パオレビル駐車場) (パオレビル1~3階部分)

(平日) 120円/30分
(土日祝祭日) 120円/30分

平日は1日最大料金700円。
※2400円を超えると料金が加算されます。
土日祝祭日には、最大料金はありません。
三井アウトレットパーク多摩南大沢
3,000円以上のお買い上げで3時間無料
2,000円以上のお買い上げで2時間無料
TOHO シネマス南大沢
映画鑑賞で3時間無料



年中無休・24時間営業 収容台数: 274台 EVカーシェアリング: 2台含む

第2駐車場 八王子市南大沢2-28-3
(全日) 入庫から60分 240円
以後30分毎に120円

イトーヨーカドー
お買い上げ1時間無料
2,000円以上のお買い上げで3時間無料



年中無休 9:30~22:00 収容台数: 741台 EV普通充電器: 10台 急速充電器充電器: 2台含む

企画・編集・発行 株式会社多摩ニュータウン開発センター

2024年10月号 Vol.51

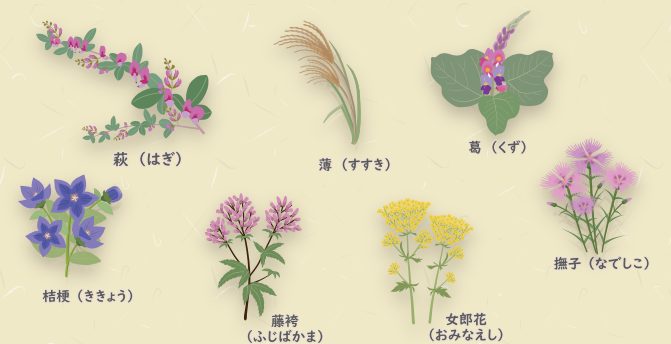
南大沢 かわら版



桔梗

秋の七草

秋の野に 咲きたる花を 指折り(およびせり) かき数ふれば 七種(ななくさ)の花



後援

10月イベント情報 OCTOBER EVENT INFORMATION

南大沢駅前通りイベント

近隣商業施設のイベント

大道芸

1 火		
2 水		三井アウトレットパーク Happy Wednesday
3 木		
4 金		映画「ふれる。」公開
5 土		
6 日		
7 月		
8 火		イトーヨーカドーハッピーデー
9 水		三井アウトレットパーク Happy Wednesday
10 木		
11 金		映画「室井慎次 敗れざる者」公開
12 土		駅前献血会 14:30~16:00
13 日		
14 月		スポーツの日
15 火		イトーヨーカドーシニアナナコーデ
16 水		三井アウトレットパーク Happy Wednesday
17 木		
18 金		映画「まる」公開 イトーヨーカドーハッピーデー
19 土		南大沢アースデイ
20 日		
21 月		
22 火		
23 水		三井アウトレットパーク Happy Wednesday
24 木		
25 金		映画「八犬伝」公開 イトーヨーカドーシニアナナコーデ
26 土		南大沢ハロウィンパレード
27 日		子ども屋台選手権
28 月		イトーヨーカドーハッピーデー
29 火		
30 水		三井アウトレットパーク Happy Wednesday
31 木		

※大道芸は天候・パフォーマーの状況により中止の場合あり

11月イベント情報 NOVEMBER EVENT INFORMATION

2日~4日	はちおうじみんなのオータムマルシェ パンのフェス
13日~19日	南大沢古本まつり
22日~24日	南大沢マルシェ
28日	南大沢クリーンデー

おトクな秋を満喫!
Exciting Sports Fair
エキサイティングスポーツフェア
10/4 FRI → 10/14 MON
詳しくはこちら

ららぽーと×三井アウトレットパーク×
ラゾーナ川崎プラザ×ダイバーシティ東京 プラザ
オリジナルグッズがもらえる
サッカー体験イベント、
総勢100名に豪華景品が当たる
プレゼントキャンペーンのほか
スポーツフェアも開催!

みんなで 10/4 - 10/14
サッカー楽しもうぜ!

Thank you everyone!!
三井アウトレットパーク 多摩南大沢
24周年 感謝祭
10/18(金)-11/4(月・休)
感謝の気持ちを込めた
スペシャルなセールやイベントが盛りだくさん!

はちおうじ、オータムマルシェ
パンのフェス2024
in 三井アウトレットパーク 多摩南大沢
11/2(土) ~ 4(月・休)
出店店舗数 15店舗(予定) 開催時間 11:00~17:00
※店舗ごとに売り切れ次第終了
「パンのフェス」でも指折りの全国各地の人気店が、今年も南大沢に大集合!

あなたの秋をもっと彩るアイテムを集めました
MITSUI OUTLET PARK TAMA MINAMI OSAWA
Autumn Selection
10/11(日) ~ 11/10(土)
各店舗おすすめの
秋物トレンドアイテムを、
特設ウェブサイトでご紹介!

施設ウェブサイトはこちらから

※画像は全てイメージです。※掲載内容は予告なく変更する場合がございます。
※各イベントは天候などにより中止または予告なく変更する場合がございます。

おまけに
変えちゃった!?!
いたすら
大好き!
ハロウィン
ItaYokada HALLOWEEN
TRICK OR TREAT

10月のイトーヨーカドーは
ハロウィンパーティ!
みんなで盛り上がりよう!

1Fフロア **Loft**

Loft HALLOWEEN

4Fフロア **ダイソー**
リニューアルオープンしました

DAISO

※画像はイメージです

ハロウィングッズ
多数取り揃えております。
ぜひお立ち寄りください。

10月サンデー
日曜日限定!
最大300円お得に!

一般	2,000円	1,700円
小学生	1,500円	1,200円
高校生以下	1,000円	900円

10月4日(金)公開 「ふれる。」公開

同じ島で育った幼馴染、秋と諒と優太。東京・高田馬場で共同生活を始めた三人は20歳になった現在でも親友同士。それは島から連れてきた不思議な生き物「ふれる」が持つテレパシーにも似た力で趣味も性格も違う彼らをつなぎつけていたからだ。お互いの身体に触れ合えば心の声が聞こえてくる。それは誰にも知られていない三人だけの秘密。しかし、ある事件がきっかけとなり、秋、諒、優太は、「ふれる」の力を通じて伝えたいはずの心の声が聞こえないことに気づく。「ふれる」に隠されたもう一つの力が徐々に明らかになるにつれ、三人の友情は大きく揺れ動いていく。

監督:長井龍雪
声の出演:永瀬廉、坂東龍汰、前田拳太郎、白石晴香、石見舞菜香、皆川猿時、津田健次郎

10月11日(金)公開 「室井慎次 敗れざる者」公開

「あの男との約束を果たせなかった。」現場の捜査員のために粉骨し、警察の組織改革に挑むなど、波乱に満ちた警察人生を歩んできた室井慎次。27年前の「青島との約束」を果たせなかったことを悔やみ、警察を辞めて故郷に帰る。そこには、かつての険しい表情とは異なり、自分たちが見過ごしてきた「事件の被害者家族・加害者家族を支援したい」という想いで、少年たちと一緒に穏やかに暮らす室井の姿が。そんな中、室井の前に突如現れた謎の少女。彼女の来訪とともに、他殺と思われる死体が発見される。そして明かされる、少女の名前は…日向杏。

監督:本広克行
出演:柳葉敏郎、福本莉子、齋藤潤、前山くうが、前山こうが、矢本悠馬、生駒里奈、丹生明里、佐々木希、寛利夫、西村直人、赤へん瀧川、升毅、飯島直子、小沢仁志、木場勝己、稲森いずみ、いしだあゆみ

10月18日(金)公開 「まる」公開

美大卒だがアートで身を立ってられず、人気現代美術家のアシスタントをしている男・沢田。独立する気配もなければ、そんな気力さえも失って、言われたことを淡々とこなしている。ある日、通勤途中に事故に遭い、腕の怪我が原因で職を失う。部屋に帰ると床には蟻が1匹。その蟻に導かれるように描いた○(まる)が知らぬ間にSNSで拡散され、正体不明のアーティスト「さわだ」として一躍有名になる。突然、誰もが知る存在となった「さわだ」だったが、段々と○にとられ始めていく…。

監督:荻上直子
出演:堂本剛、綾野剛、吉岡里帆、森崎ウィン、戸塚純貴、おいでやす小田、濱田マリ、柄本明、早乙女太一、片桐はいり、吉田鋼太郎、小林聡美

10月25日(金)公開 「八犬伝」公開

江戸時代の人気作家・滝沢馬琴は、友人の絵師・葛飾北斎に、構想中の物語「八犬伝」を語り始める。里見家にかげられた呪いを解くため、八つの珠を持つ八人の剣士が、運命に導かれるように集結し、壮絶な戦いに挑むという壮大にして奇怪な物語だ。北斎はたちまち夢中になる。そして、続きが気になり、度々訪れては馬琴の創作の刺激となる下絵を描いた。北斎も魅了した物語は人気を集め、異例の長期連載へと突入していくが、クライマックスに差しかけた時、馬琴は失明してしまう。完成が絶望的な中、義理の娘から「手伝わせてほしい」と申し出を受ける。失明してもなお書き続けた馬琴が「八犬伝」に込めた想いは一。

監督:曾利文彦
出演:役所広司、内野聖陽、土屋太鳳、渡邊圭祐、鈴木仁、板垣李光人、水上恒司、松岡広大、佳久創、藤岡真威人、上杉柊平、河合優実、栗山千明、中村獅童、尾上右近、磯村勇斗、立川談春、黒木華、寺島しのぶ

紫外線は身体に良いの?悪いの?
今年の夏も記録的な酷暑で、強い日差しが照りつける日が続き、暑さ対策や紫外線対策にも苦労しました。国立環境研究所特命研究員の中島英彰先生に紫外線のデメリットとメリットについてお話を伺いました。

太陽光に含まれる紫外線には
UV-A、UV-B、UV-Cの3種類があり、それぞれ特徴が異なります。

オゾン層 UV-A…波長が長い、紫外線の9割を占める。曇りの日や窓ガラス越しでも届く。
UV-B…オゾン層で殆ど吸収され地表には約1割しか届かない。曇りの日は減り、窓ガラスも通さない。
UV-C…オゾン層に吸収され地表には届かないが極めてエネルギーが強い。

デメリット 肌へのダメージ
紫外線を過剰に浴びると、肌がダメージを受けてしまいます。

UV-A 真皮までダメージ しわ・たるみ
UV-B メラニンを生成 シミ・そばかす

メリット UV-BがビタミンDを生成
ビタミンDって?
食事からだけでなく、日光浴により皮膚でも作られます。

ビタミンDの働き
・腸からのカルシウムの吸収率を高める → 骨量がUPし、骨粗しょう症を予防
・免疫力を高める
・筋力アップに効果的

「食べ物と日光浴の両方からバランスよく」
「一日に必要とされているビタミンD量は、日本人の平均的な食事からだけでは不十分なため、適度な日光浴が必要です。しかし近年、紫外線によるダメージがクローズアップされ、特に若い女性を中心に過度に紫外線避ける風潮にあり、ビタミンD不足が心配されています。」

食べ物から ビタミンDが豊富な食べ物
サケ ウナギ サンマなどの青魚 しらす干し きのこと類 ゆでたまご

日光浴から 紫外線の量は季節・場所・天候・時間帯によって、大きく変わります。
国立環境研究所「地球環境研究センター」のサイトでは
全国12地点において、健康のために最適な日光浴時間をリアルタイムで提供しています。
「これから冬に向かう季節は思っている以上に日光浴が必要です。日々の生活で活用してみてください。」