

コミュニティ

おおさわ

vol.604
2025
October

10

大沢コミュニティ・センター

〒181-0015三鷹市大沢4-25-30
TEL: 0422-32-6986
FAX: 0422-32-6924
https://www.mitaka-cc.jp/osawa/index.html



発行 大沢住民協議会 企画・編集 広報部会 印刷 株式会社 文伸

「総合防災訓練に参加しよう！」

—必ず来る災害に、今できる訓練を—

日時：10月5日(日) 午前10時～正午
会場：おおさわ学園 三鷹市立第七中学校

今年度の総合防災訓練も防災行動力を身に付けられる様々なコーナーをご用意しています。実際に来て！見て！体験！してみましょう。ご家族やご近所の皆様でお誘いあわせて、ぜひご参加ください。

参加者には、災害時に役立つ防災グッズ等を差し上げます！クイズラリーも実施予定！



一時集合場所からの避難誘導訓練

避難する前に出火防止訓練として、自宅で火元の確認等を各自で行います。

下記の一時集合場所に集合時間までに集まり、徒歩で訓練会場へ避難する訓練です。

- ① 二丁目相曾浦橋際三角公園 午前9時40分集合
- ② 大沢八幡神社境内 午前9時40分集合
- ③ 大沢台小学童保育所 午前9時40分集合
- ④ 長久寺駐車場 午前9時40分集合
- ⑤ 大沢高台児童遊園(一丁目タイヤ公園) 午前9時40分集合
- ⑥ 古八幡社境内 午前9時40分集合
- ⑦ 羽沢橋際 午前9時40分集合
- ⑧ 大沢コミュニティ・センター 午前9時40分集合

地震体験



煙体験



消火訓練・放水体験



応急救護訓練

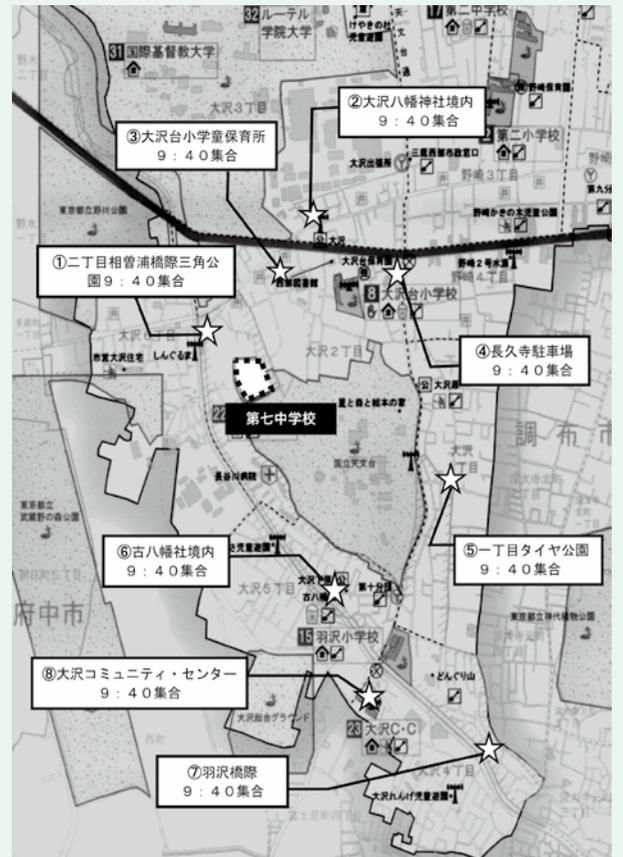


給食給水

アルファ米の炊き出し、飲料水の配給を実施します。

避難所体験

避難所に備蓄している物資・資機材を用いて、避難所の体験をします。



来て！見て！体験！

主催：大沢地域防災対策本部
 協力：三鷹警察署・三鷹消防署・三鷹市消防団・三鷹市赤十字奉仕団・おおさわ学園(第七中学校、大沢台小学校、羽沢小学校)・三鷹市交通安全対策羽沢、大沢台地区委員会・三鷹市交通安全協会第一、第二支部・大沢宿町会・大沢原町会・八幡町会・三鷹団地自治会・長谷川病院・三鷹市社会福祉協議会(公財) 東京都公園協会・大沢住民協議会・三鷹市他

協賛：AINOMOTO STADIUM

おおさわ スポレクフェスティバル



広場のスポーツ
 ・ストラックアウト
 ・フラインクディスク
 ・ターゲット・バードゴルフ
 ・ヘア・リング・キャッチ
 ・カガ

室内のスポーツ
 ・ポッチャ
 ・バターゴルフ
 ・風船バレー
 ・カローリング
 ・モルック
 ・輪投げ

抽選会やスタンプラリーでお楽しみ賞品ゲット！

日時 10月26日

12:00~16:00

場所：大沢コミュニティ・センター (雨天時：館内種目のみ)

主催：大沢住民協議会スポレク実行委員会 協力：羽沢小学校PTA・七中PTA・七中生ボランティア

センター掲示板

○大沢地域総合防災訓練・準備のため10月4日(土)・5日(日)は臨時休館いたします。

○スポレク・フェスティバル前日準備のため10月25日(土)は午後5時閉館です。(図書室、風呂はお休みします) スポレク当日26日(日)は図書館はお休みです。

○11月15日(土)から令和8年1月30日(金)までエレベーターが使用できません。ご不便をおかけしますが、ご了承ください。

11月号

原稿締切日

10月6日(月) 広報部会

10月の休館日

- 4日(土) 臨時休館
- 5日(日) 休館
- 7日(火)
- 13日(月・祝)
- 14日(火)
- 21日(火)
- 28日(火)

募集

その1 栄養料理教室

テーマ「3つのお皿をそろえてバランスアップ」
タンドリーチキン、かぼちゃのスープ、かぶのサラダ、ガーリックライス

日時 11月7日(金)午前10時15分～午後1時
講師 奈良理香子さん(三鷹地域活動栄養士会)

その2 男性料理教室

テーマ「秋のイタリアン」
アクアパッツァ、きのこのブルスケッタ、ペペロンチーノ

日時 11月10日(月)午前10時15分～午後1時
講師 佐藤 律子さん(三鷹地域活動栄養士会)



共通
場所 大沢コミュニティ・センター 料理講習室 申込み 事前に電話または事務局へ(先着20名)
参加費 500円(当日徴収) 問合せ 大沢コミュニティ・センター事務局(0422-32-6986)
持ち物 エプロン 三角巾(バンダナ) マスク(調理中の着用をお願いします) 主催 厚生部会・健康づくり推進委員会

市民健康講座 「私らしく生きる未来 ～認知症の理解から支え合いに～」

この講座では、認知症についての相談や支援を行っている経験豊富な精神保健福祉士が、認知症への備え等をお話しします。ぜひ、この機会に健康に関する正しい知識を知っていただき、健康ライフにお役立てください。

日時 10月24日 午後2時から午後3時30分(質疑応答含む)(受付午後1時45分～)
場所 大沢コミュニティ・センター 3階 多目的室
対象 三鷹市民(在勤・在学含む)・年齢不問
講師 のぞみメモリークリニック 精神保健福祉士 青山聡子さん
持ち物 筆記用具 定員 先着20名
申込み 10月1日～ 大沢コミュニティ・センターへ電話または直接 0422-32-6986
共催 厚生部会・健康づくり推進委員会 三鷹市健康推進課

図書室友の会

絵本であそぼう

絵本の読み聞かせや紙芝居
パネルシアターと一緒に歌ったり
手遊びをします。
みんなで楽しもう!



ひ 日にち 11月8日(土)
じ かん 時間 14:00～
ば しょ 場所 大沢コミュニティ・センター 3階 鑑賞室

《問合せ》大沢コミュニティ・センター事務局 0422-32-6986



主催：大沢住民協議会 文化部会

募集

厚生部会教養講座 日帰り研修

河口湖もみじ回廊、音楽と森の美術館めぐり

日時 11月5日(水)
集合場所 大沢コミュニティ・センター広場 午前8時出発(時間厳守)
行程 大沢CC(8:00)→富士吉田ふじさんミュージアム →河口湖音楽と森の美術館(昼食・見学)→旅の駅 kawaguchiko base→大沢CC(17:30着予定)

申込み(事前申込)
10月6日(月)午前10時30分～
大沢コミュニティ・センター1階 子供室
参加費 6,000円(昼食、入場料含む)
先着36名

問合せ 大沢コミュニティ・センター 0422-32-6986

コミュニティ音楽会 令和8年2月開催のお知らせ

毎年多くのみなさまにご好評いただいております「コミュニティ音楽会」。
開催日や出演申込など、詳細については、来月以降、こちらの広報紙にて順次お知らせしていきます。どうぞお楽しみに♪
コミュニティ音楽会実行委員会

10月行事のご案内

■ 問合せは大沢コミュニティ・センターへ TEL 0422-32-6986

行事名	内容	日時	申込み・費用	備考
早朝ラジオ体操	ストレッチ体操、太極拳、ラジオ体操、練功十八法、中国ラジオ体操	毎朝(雨天中止) 午前6時～6時40分	直接会場へ	場所：大沢CC広場 主催：厚生部会・健康づくり推進委員会 持物：タオル、飲み物
健康ウォーキング	武蔵国分寺公園	10月3日(金) 午前10時(雨天中止)	大沢CC広場直接集合 無料	主催：厚生部会・健康づくり推進委員会 ※東京都シルバーパスを持参してください
	都立神代植物公園	10月21日(火) 午前10時(雨天中止)		
図書室友の会	おり紙教室	10月5日(日) 午後1時30分～4時	直接会場へ	場所：大沢CC 2階 小会議室
	絵本の読み聞かせ	10月17日(金) 午前10時30分～11時30分	直接会場へ	場所：大沢CC 2階 図書室 絵本コーナー
大沢台小・羽沢小 校庭開放	サークル単位の校庭利用	毎週 土・日・祝日	大沢CC事務局 (事前に登録が必要です) 対象は三鷹市民です	A区分：9:00～12:00 B区分：12:00～15:00 C区分：15:00～18:00
デジタル 相談サロン	スマートフォン・タブレットの操作やお困りごとなど、ご相談ください	10月10日(金) ①午後2時～2時50分 ②午後3時～3時50分 対象：一般市民事前申込制(電話・予約サイト) ※開催日の1か月前よりご予約できます 電話：0422-40-9669(平日午前9時～午後5時) 予約サイト： https://reserva.be/mitakadigisupport ※利用料無料 右記二次元コードより	大沢CC事務局 (事前に登録が必要です) 対象は三鷹市民です	会場：大沢CC 2階小会議室 定員：各時間帯ごと先着2名(事前予約制) 持物：ご利用のスマートフォン等機器 主催：三鷹市生活環境部 コミュニティ創生課 協力：大沢住民協議会 運営・問合せ：株式会社まちづくり三鷹

三鷹警察署だより

三鷹市内交通人身事故発生件数(令和7年8月中)

地区	人身事故 発生件数(件)	自転車関与 事故件数(件)	高齢者関与 事故件数(件)	死亡者数 (人)	重傷者数 (人)	軽傷者数 (人)
市内	27	19	11	0	0	28
大沢	5	2	1	0	0	5

※高齢者と自転車の関与は重複する場合があります。

○トワイライト・オン運動について

警視庁のトワイライト・オン運動とは、車両の前照灯を日没よりも早めに点灯し、薄暮時間帯の交通事故防止を図ろうとする運動です。令和7年10月の点灯推奨時間は、16:30です。

ドライバーのみなさんは、早めのライト点灯走行をお願いします。また、暗い道で対向車や先行車がない場合は、ハイビームを上手に活用し、歩行者を早めに発見できるようにしてください。

歩行者や自転車利用者のみなさんは、明るい服装を心掛け、反射材やライト等を活用し、自分の存在を積極的に周囲に知らせて交通事故を防止しましょう。

三鷹警察署

おおさわ学園10月の主な行事

25日(水)	18日(金)	11日(金)	4日(水)	29日(水)	24日(金)	17日(金)	11日(土)	2日(木)	18日(土)	20日(月)	2日(木)	28日(火)	8日(水)
				進路面談(3年)	第42回音楽祭	第2回進路説明会	学校公開①④・道徳授業公開講座	開校記念日	運動会(予備日19日)	振替休業日	読書週間開始(17日まで)	ふれあい音楽交流	学園研究会

三鷹消防署からのお知らせ 住宅でも注意! リチウムイオン電池

近年、リチウムイオン電池を搭載した製品(差込みプラグ及び器具コードを除く)から出火した火災が急増しています。(製品例:モバイルバッテリー、携帯電話、ワイヤレスイヤホン、携帯扇風機など……)

令和6年中は、106件発生し、過去最多となっています。取扱い方法をよく確認し、異常を感じた場合は、すぐに使用を中止しましょう!

万が一火災が発生したら…

- 火花や煙が激しく噴出している場合は、近寄らない。
- 火花や煙の勢いが収まったら、大量の水や消火器で消火する。
- 消火後、安全に配慮し可能であれば水没させる。



○大沢地区(令和7年8月3日~9月2日)

火災件数	0件	救急出場件数	165件
------	----	--------	------

三鷹消防署 大沢出張所

募集 上級救命講習(再講習)受講者募集

日時	11月15日(土) 13:00~16:00
場所	大沢コミュニティ・センター 3階 多目的室
対象	大沢住区の方 有効期限が令和6年9月以降の方 (現在延長措置が設けられています)
人数	先着20名
申込期間	10月1日(水)~10月17日(金)
問合せ・申込み	大沢地域防災対策本部(大沢CC事務局) 0422-32-6986

10月地域行事のご案内

行事名	内容・費用・日時・申込み	備考	
あそびとおしゃべりの会	あそびや育児のおしゃべりの交流会(赤ちゃんの体重が計れます) *無料 *当日会場にお越しください [対象年齢] 令和3年4月2日以降に生まれたお子さんと保護者	10月15日(水)・10月22日(水) ※22日は助産師がいます。 10時30分~12時 [お願い] 開催日に風邪症状のある方は、参加をご遠慮ください	場所:大沢CC 1F 自由室 主催:三鷹市子ども家庭支援センター すくすくひろば 問合せ:0422-45-7710
みんなの居場所づくり「のがわの家」	健康麻雀会(第2、4水曜日、10時~17時)(会費および利用料200円) (野川公園入口そば)		問合せ:のがわの家運営委員会 代表:本郷浩之 ☎090-1053-0403
おやこひろばしいのみクラブ	園庭開放・室内遊び 日時:毎週火、木、金(祝祭日はお休み) 10時~12時 13時~16時 17日(金) ミニ運動会 11:00~11:30 ※9月16日(火)~10月7日(火) 予約受付 24日(金) 親子体操 10:10~10:40、10:50~11:20 ※9月24日(水)~10月16日(木) 予約受付 定員に達した時点で予約終了(各回10組程度) 30日(木) 誕生会 ※11時までにひろばにて、誕生月であることを職員にお声掛けください。		場所:椎の実子供の家 三鷹市大沢4-8-8 対象:地域の親子 0歳~就学前 問合せ:0422-32-4103 担当:前川 *徒歩・自転車でお越しください
椎の実子供の家地域交流スペース	子どもの居場所「しいのみハウス」 日時:毎週月曜日~金曜日 14時~18時 ★駄菓子屋さんオープンしてます♪ 月曜15時~18時 「椎の実カフェ」地域の皆さんの憩いのカフェ(飲食物のお持ち込みも可能です) 日時:月、火、木、金 11時~14時(水、土日曜、祝日休み) 「クラリスの英会話カフェ」11時~12時 申込不要・参加費500円(大人向け英会話レッスン) 6日(月)…テーマ『デート(してた時)』 9日(木)・16日(木)…フリートーク♪ 20日(月)…テーマ『贅沢』 27日(月)…フリートーク♪ 「あっぷっぷ」(麺料理) ランチ営業(11時30分~14時) ※10月の営業日は、3日(金)、10日(金)、31日(金)です。		場所:椎の実子供の家 三鷹市大沢4-8-8 しいのみハウス 対象:小・中学生 椎の実カフェ 対象:どなたでも 問合せ:0422-30-5538 *徒歩・自転車でお越しください
地域福祉コーディネーター相談サロン	①10月22日(水) 10時~11時30分 大沢CC 2階 小会議室 10時00分~おしゃべりサロン 10時45分~相談の時間 ②10月28日(火) 10時~11時30分 大沢原地区公会堂(大沢1-12-6) ご自身や家族の介護、子育て、生活費、ひきこもりのことなど、年齢や対象を問わず生活の中での困りごとについて相談をお伺いします。高齢者の総合相談窓口である「大沢地域包括支援センター」の職員も一緒に相談をお伺いします! お気軽にご相談ください! 参加費:無料		申込:不要 当日会場にお越しください 対象:大沢地区にお住まいの方 問合せ:みたかボランティアセンター 0422-76-1271
にじの会子ども食堂	お弁当の配付 日時:10月15日(水) 16時30分~17時30分 申込開始:10月1日(水)~ QRコードから(完全予約制) 料金:中学生まで無料。付添大人300円(税込) ※限定数量に達し次第、受付を終了。		場所:ワークショップハーモニー 対象:三鷹市・調布市に在住の中学生までの子どもと付き添いの方 ※付き添いの方…お越しいただいた方ののみ販売。 問合せ:社会福祉法人にじの会 本部 0422-39-2411
げんきカフェ	食事の提供 日時:10月11日(土) 11時45分~(12時15分 受付終了) 申込:電話またはQRコードで(完全予約制) 10月3日(金) 締切 料金は高校生まで無料。大人300円(税込) ※数量に達し次第、受付を終了。		場所:特別養護老人ホーム 三鷹げんき内1階地域交流スペース 対象:どなたでも 問合せ:0422-26-4798

講座 大沢ヒストリア講座 (第1回) 大沢の里ふかぼりツアー

(1) お話『大沢の里はなぜそこにあるのか?』
 開催日時 10月25日(土)の午後2時~4時
 会場 第七中学校地域交流室(4F)
 登壇者 榛沢茂量氏、指田昌雄氏、海老沢正美氏

(2) フィールドワーク『古民家、水車経営農家など』
 開催日時 11月15日(土)の午後3時~5時
 集合・解散場所 第七中学校正門前
 フィールドワークは天候等により中止の場合あり

(3) 定員 上記(1)、(2)ともに30名

申込方法 講座申込専用フォーム
 (https://logoform.jp/f/qamWX) からお申し込みください。
 ※申し込み受付は10月3日(金)午後開始します

主催 三鷹市
 協力 おおさわ学園 おおさわ学園コミュニティ・スクール委員会(おおさぼ)



第30回 大沢の里 秋まつり

大沢地域全体が一丸となり、遊びにくる方がたに楽しんでいただくために、開催するものです。毎年、多くの企業・団体から協賛・協力をいただき、恒例の大抽選会では景品獲得のために盛り上がりします。秋の一日を大いに楽しみませんか。

日時 11月3日(月・祝) 小雨決行 11時~14時
 場所 おおさわ学園 第七中学校校庭(大沢2-11-12)
 催し物 ミニ新幹線、ミニ防災フェア、おおさわジュニアバンド、七中吹奏楽部による演奏、三鷹囃子、各種模擬店、大抽選会、ゲームコーナーなど
 主催 大沢の里秋まつり実行委員会



講座 認知症サポーター養成講座

日時 11月1日(土) 14時~15時30分
 開場 大沢コミュニティ・センター 3階 多目的室
 講師 三鷹市大沢地域包括支援センター 三浦孝行氏

内容
 ・認知症ってなんだろう(認知症の症状と原因)
 ・当事者の気持ちと接し方
 ・サポート活動の紹介(私たち地域住民にできること)

参加費 無料
 定員 40名(先着)
 申込み 大沢コミュニティ・センター 0422-32-6986
 10月1日(水)から窓口もしくは電話で
 問合せ 三鷹市大沢地域包括支援センター 0422-33-2287
 主催 大沢住民協議会厚生部会、地域ケアネットワーク・大沢
 共催 三鷹市大沢地域包括支援センター

この事業はみたか地域ポイント付与対象となります。ポイントの付与は、アプリのみとなります。

10月4日(土)・5日(日) 10:00~16:00

12:00~13:00は昼休み/キッチンカーや展示をお楽しみください

場所: 大沢の里 水車・古民家

水車 1年に2日間だけ! 江戸時代からの水車機構稼働!

精米・製粉作業見学会
 要事前申込み (両日15時~16時は申込み無しで見学可)
 【定員】1回15人、20分入替制
 10/5(日)は七中生による解説を予定
 入館料 共通入館料200円(中学生以下無料)
 【主催】三鷹市スポーツと文化部 生涯学習課

古民家 祝! 東京都指定有形民俗文化財

三鷹四大名物クイズラリー
 三鷹大沢わさび 名産復活を目指す活動紹介
 鷹飛ばし実演 10/4(土)11時~12時(予定)
 紫草 三鷹とゆかりの深い「紫草」ってどんな植物?
 水車 水車の魅力をパネルでお伝えします
 4つのブースを回ってクイズに答えて「みた水」をGet!
 入館料 100円(中学生以下無料)

まつり詳細 QRコード
 水車申し込み QRコード

高齢者のためのスマホ教室 ~ガラケーが使えなくなる前に~

こんなことはありませんか?
 スマートフォンを使用してみたいけど、まだ購入していない...
 スマートフォンを買ってはみたものの、どう操作するのかなんだか分からない...
 NPO法人シニアSOHO普及サロン・三鷹の方をお招きし、具体的な操作方法(基本操作・アプリの使い方・安全な使用方法など)を小グループに分かれてきめ細かく教えていただきます。
 皆様、奮ってご参加ください。

Bコース(Aコース終了)
 11月6日~12月25日 毎週木曜日の14:00~16:00
 会場 大沢コミュニティ・センター 3階 多目的室
 参加費 無料
 定員 15名(定員を超えた場合は、抽選となります)
 申込 申込締切は10月23日(木)午後5時
 電話: 0422-33-2287(日・祝・年末年始を除く、9:00~17:00)
 ※お申込みの際、スマートフォンの有無や機種についてお尋ねいたします。
 主催 三鷹市大沢地域包括支援センター

ご案内 第20回 にじの会まつり

地域のみなさまのご来場をお待ちしています。

日時: 10月25日(土) 午前11時~午後2時
 場所: 社会福祉法人 にじの会 大沢にじの里 三鷹市大沢1-6-3
 内容: 各種交流イベント、模擬店、レストラン等
 問合せ: 社会福祉法人 にじの会
 にじの会まつり実行委員会 実行委員長 佐藤智観
 三鷹市大沢1-6-3 TEL: 0422-39-2411
 ホームページ: http://nijinokai.org
 ※車でのご来場はご遠慮ください。



ご自宅で、安心安全の
 介護・病氣療養生活

うきよ 訪問看護
 ステーション

ガン末期 寝たきりの方の全身介護
 精神疾患 リハビリ 不登校支援
 ※保険利用のご相談もお任せください

0422-30-8578

心のケアを
 カウンセリング・教育相談は
 フリースペース ゆう
 自信とやる気を
 中学生の学習・受験指導は
 ゆうゆう塾

大沢六の十一の三
 113-29763
 矢野

カッパ・パーマ
 予約 090-2115-9169
 訪問・送迎もいたします
 エステイ美容室

八幡橋南側 大沢5-1-9-11
 0422-3115-1490
 大沢1丁目 家事代行・荷物移動
 YHC(株) 代表 堀江

1丁目のべんり屋
 たすかるくん お掃除全般
 抜切り・草むしり・不要品片付け

0422-3115-1490
 大沢1丁目 家事代行・荷物移動
 YHC(株) 代表 堀江

家族葬専門葬儀社 のもと祭典

家族葬ならおまかせください

☎ 0422-57-7876 (24時間受付)

三鷹本社 三鷹市下連雀 7-6-29-103
 大沢支店 三鷹市大沢 4-10-11-102

のもと祭典 検索

古亭田ホーム(有)

2級建築士
 1級施工管理技士
 住宅のリフォーム工事承ります
 増築・改築・断熱化工事・外構工事他!

三鷹市大沢5-21-15
 ☎ 090-9918-7065

「人に伝える・人とつながる」をお手伝い

コミュニケーションサポート企業
 BUN-SHIN

印刷・出版・Web・映像・周年事業
 株式会社 文伸 / ふんしん出版 / ここと舎
 三鷹市上連雀 1-12-17 Tel. 0422-60-2211

株式会社 地域と共にある造園会社
 大沢ガーデン

お庭のデザイン・造園施工
 植栽管理・お庭のメンテナンス

TEL 0422-57-8457 大沢ガーデン |
 FAX 0422-57-4896 http://osawagarden.jp/

大沢自動車工業所

車検・板金・修理・各車販売

大沢 1-3-17
 (31) 6394

あなたの近くにいる
 私たちだからできる
 身近なサービス

(株)高坂デンキ商会

家電・補聴器・電気工事・水道工事
 ガス給湯器・リフォーム

☎ (0422) 30-9993
 FAX 0422-30-9994
 三鷹市野崎 2-1-16 (三鷹上連雀郵便前)

健康保険を適用した訪問治療
 マッサージ・鍼灸・リハビリ・機能訓練

パルクス鍼灸院

URL http://pax-shinkyuin.com
 お電話 0422-30-5157

消防設備点検・工事・建築設備

(有)日の丸防災

三鷹市野崎 二丁目 四十二
 TEL 0422-31-2781

自動車販売 板金塗装
 車検整備
 (有)斉藤自動車
 野崎 三丁目 二丁目 十二
 ☎ (31) 6032