

コミュニティ

おおさわ

vol.606
2025
December

12

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

大沢コミセンのホームページをご覧ください



大沢コミセンで開催されるイベントの情報や、施設の予約・利用状況など、随時更新しております。ぜひご覧ください！
<https://www.mitaka-cc.jp/osawa/index.html>



大沢コミセンで開催される行事の紹介欄です。画像をタップ(クリック)すると、詳細の確認や申込みができます。

臨時休館や施設の工事など、重要なお知らせを掲載しています。

大沢地域内で活動している非営利の団体・グループが地域住民に向けて情報発信できる掲示版です。

- イベントを探したい、参加したい
- イベントの開催を告知したい、団体・グループの仲間を募集したい

など、さまざまな情報発信に活用してください。投稿したい方は、掲示版内にある利用のきまりをご確認いただき、投稿フォームから申請してください。

「大沢シネマ」開催のお知らせ

大沢コミセンで、みんなで映画を楽しみましょう！

作品タイトル「最高の人生の見つけ方」(2019年、日本版)

開催日時 2025年12月6日(土) 17:30開場 18:00上映スタート
 会場 大沢コミュニティ・センター3階 鑑賞室(エレベーター工事期間中のため、階段をご利用ください)
 募集人数 35名
 応募方法 11月6日(木)10:00より、電話または直接お申し込みください。定員に達した時点で締め切ります。

申込・問合せ 大沢住民協議会 ☎0422-32-6986

主催 大沢住民協議会 文化部会

*「最高の人生の見つけ方」キャスト・あらすじなどはこちらをご覧ください。
 *飲み物の持ち込み可。飲み物の用意・管理・ごみの持ち帰りについては各自でお願いします。



歳末特別警戒

安心・安全の街に!!
 歳末特別警戒が実施されます
 ※中止・変更になる場合があります

12月27日(土)、28日(日)、29日(月)	宿町会
12月28日(日)、29日(月)	下原町会 (氏子会・八幡町会・三鷹団地自治会・三鷹警察署・消防署・消防団)
12月30日(火)	原町会 (三鷹警察署・消防署・消防団)

三鷹市消防団員募集

三鷹市消防団第十分団が団員を募集しています！

三鷹市消防団第十分団は大沢地域を中心に活動しています。災害時の活動はもとより、消防ポンプ車を使用して火災予防の啓発活動を行っているほか、防災訓練での指導や小中学校で生徒たちに防災授業を行うなど幅広い活動をしており、地域の防災リーダーとして活躍しています。

入団を希望される方や地域での活動に少しでも興味をお持ちの方は、ぜひ事務局までお問い合わせください。

入団資格

- 18歳以上55歳未満の健康な方
- 市内在住(在勤または在学)の方

問合せ 三鷹市総務部防災課 [0422-45-1151]



センター掲示版

○12月7日(日) 体育館個人利用は13時からです(モルック体験会のため)。
 ○「さわの湯(浴室)」の利用は年末12月27日(土)まで。年始は1月7日(水)からです。
 ○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。

1月号原稿締切日

12月5日(金) 広報部会

12月の休館日

2日(火)
 9日(火)
 16日(火)
 23日(火)
 29日(月)
 1月3日(土) } 年末年始休館

【ほのぼのネットだより】 ほのぼのネット大沢班

お茶の会 ~アイリッシュハーブコンサート

クリスマスの世界のメロディーで

- *柴崎なおみさんによるハーブの演奏
- *茶話会
- *お楽しみビンゴゲーム

日時 12月5日(金) 13時30分~15時

受付 13時15分~

場所 大沢コミュニティ・センター 子供室(1階)

対象 大沢地区にお住まいの方30人 どなたでも(申込不要)

会費 100円(行事保険料を含む)当日集金

☆発熱や体調不良がある方は参加をご遠慮ください。状況により急遽中止になる可能性があります(会場入り口にてお知らせいたします)。

主催 ほのぼのネット大沢班

問合せ 電話 0422-76-1271

三鷹市社会福祉協議会みたかボランティア・センター



募集

男性料理教室

テーマ

「シュウマイを作ってみましょう!」
お手軽シュウマイ、中華風サラダ
トマトと卵のスープ、ごはん



日時 1月15日(木) 午前10時15分~午後1時

講師 森 幸代さん(三鷹地域活動栄養士会)

場所 大沢コミュニティ・センター 料理講習室

参加費 500円(当日徴収)

持ち物 エプロン 三角巾(バンダナ)
ハンドタオル 筆記用具
マスク(調理中の着用をお願いします)

申込み 12月8日から受付
事前に電話または事務局へ(先着20名)

問合せ 大沢コミュニティ・センター事務局(0422-32-6986)

主催 厚生部会・健康づくり推進委員会

サークル会員募集(お抹茶)

募集

茶道(表千家)のお稽古

一緒にしませんか

お茶、お花に季節を感じながら、おいしく点てた一服を静かに楽しんでいます。

お茶には興味があるのだけど、正座の難しい方、全くの初心者の方、以前経験された方など、お気軽にご連絡ください。お待ちしております。

講師: 表千家教授 佐藤宗裕

会場: おけいこ室

稽古日: 毎月第2・第4月曜

時間: 10:00~13:00(のがわの家抹茶教室)
13:00~17:00(大沢の里抹茶教室)

参加費: 毎回1,500円(お茶と上生菓子代を含む)

連絡先: 090-6489-4763 / 080-9368-0968

上記番号にショートメールをお願いします。



ご案内

家族介護者のための 見守り機器センサー 見学会&交流会

=介護者ひろば福祉Labo どんぐり山=

大切な家族を守る新しい形として、近年、様々な見守りのための機器が開発、販売されています。様々な会社の機器を見て体験できるチャンスです。

見学会のあとは情報交換を行きましょう。

日時 12月19日(金)
13時30分~15時30分

場所 三鷹市福祉Labo どんぐり山(大沢4-8-8)

対象 家族の介護をしている方、介護経験者
※参加者の責任のもと、ご家族をお連れいただいてもかまいません。

申込 不要、当日会場にお越しください。

参加費 無料

主催・問合せ先

三鷹市社会福祉協議会
総務課 在宅サービス係
電話 0422-79-3505



12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20分~7時	直接会場へ	場所: 大沢CC広場 主催: 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	野川公園散策	12月5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
図書室友の会	おり紙教室	12月7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	12月19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: 9:00~11:30 B区分: 11:30~14:00 C区分: 14:00~16:30
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	12月12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		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10月中)

地区	人身事故	自転車関与	高齢者関与	死者数	重傷者数	軽傷者数
	発生件数(件)	事故件数(件)	事故件数(件)	(人)	(人)	(人)
市内	37	17	13	0	0	41
大沢	4	1	2	0	0	4

※高齢者と自転車の関与は重複する場合があります。

○TOKYO 交通安全キャンペーン

交通ルールの遵守と交通マナーの向上を習慣付け、年末の交通事故防止や交通渋滞解消を図るため、警視庁では、12月1日から12月7日までの間、「TOKYO交通安全キャンペーン」を実施します。

○自転車も飲酒運転は法律で禁止されています。

お酒を飲んだら、絶対に乗らないでください。

○12月は交通事故が多く発生しています。

12月は一年の中でも最も日が暮れるのが早く、特に「薄暮時間帯」と呼ばれる、日の入り前後の時間は、交通事故が非常に多く発生しています。

ドライバーのみなさまは、早めのライト点灯(12月の推奨時間は、16:00)をお願いします。

自転車利用者と歩行者は、暗い場所でも自分の存在を周囲に知らせてくれる反射材を活用し、交通ルールを守って交通事故を防止しましょう。

三鷹警察署

おおさわ学園12月の主な行事

11月号でお知らせした大沢台小11月28日(金)～29日(土)は、「展覧会」ではなく、「音楽会」です。訂正してお詫びします。

25日(木) 終業式

○大沢台小学校

3日(水) 持久走週間開始(19日まで)

5日(金) 保護者会(3・6年)

9日(火) 保護者会(2・5年、わかば)

11日(木) 保護者会(1・4年)

22日(月) 社会科見学(4年)

○羽沢小学校

1日(月) なわとび週間開始(12日まで)

4日(木) 保護者会(1・2年)

5日(金) 保護者会(3・4年)

9日(火) 保護者会(5・6年)

15日(月) 読書週間開始(19日まで)

○第七中学校

1日(月)～9日(火) 三者面談(全学年)

12日(金) 校外学習(2年)

24日(水) マラソン大会

27日(水) 大掃除

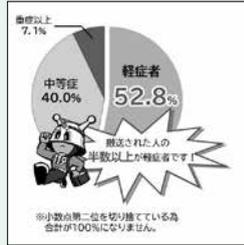
学校図書館地域開放日(土曜日 9時～12時)

	6日	13日	20日
大沢台小	○	○	○
羽沢小	○	○	×
七中	○	○	○

三鷹消防署からのお知らせ その通報、本当に119番ですか？

病院？ 救急車？ 迷ったら……東京消防庁 救急相談センター (#7119)

急な病気やけがで「今すぐ病院に行ったほうがいいのかな?」「救急車を呼んだほうがいいのかな?」など迷った際には「東京消防庁救急相談センター」(TEL #7119)にご相談ください。相談医療チーム(医師、看護師、救急隊経験者等の職員)が、24時間・年中無休で対応しています。また「東京版救急受診ガイド」を東京消防庁ホームページ上で提供しており、パソコン、スマートフォン、携帯電話から利用できます。ぜひご利用ください。



三鷹消防署 大沢出張所

第七中学校 マラソン大会

中学生のがんばる姿に声援を送ってください

- 日時 12月17日(水) ※雨天中止
女子スタート 午前11時05分
男子スタート 午前11時35分

- コース
七中校庭(スタート)→東八道路→
人見街道→野川サイクリングロード→
七中校庭(ゴール)



最後のガンバリだ!(以前の様子) 三鷹市立第七中学校

12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	12月3日(水)・12月17日(水) ※17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:12月1日(月)、2日(火)、4日(木)。2週目～4週目の火、木、金(祝祭日休) 10時～12時 13時～16時 11日(木)モンテッソーリ講座 11:00～11:20 ※11月17日(月)～11月28日(金)予約受付 定員20組程度となります 24日(水)観劇会 10:00～11:00 ※12月1日(月)～12月19日(金)予約受付 参加される方は、品物を入れる袋をご準備ください 26日(金)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) 1日(月)…フリートーク 8日(月)…テーマ『冬の楽しみ』 15日(月)…フリートーク 22日(月)…テーマ『クリスマスカード作り』 「あっぷっぷ」(麺料理) ランチ営業(11時30分～14時) ※12月の営業日は、5日(金)、12日(金)、19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	①12月17日(水)10時00分～11時30分 市営大沢住宅集会所(大沢6-6-1) ②12月24日(水)10時00分～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 11時00分～相談の時間 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:12月17日(水)16時30分～17時30分 申込開始:12月1日(月)～ 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:12月13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) 12月5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

報告

大人も子供も誰もが楽しんだ スポレクフェスティバル

10月26日(日)にスポレクフェスティバルを開催しました。あいにくの天候でしたが、コミュニティ・センターをフル活用し、体育館や会議室で、カローリングやストラックアウトなど8種類のスポーツを実施、子どもから高齢者まで、幅広い世代の皆さんに楽しんでいただきました。特に今回初登場の「風船バレー」は人気でした！

開催にご協力いただいた大沢台小・羽沢小・七中の保護者の皆様、七中生ボランティア、地域団体の皆様に心より感謝申し上げます。

来年も、スポレクが地域の皆様の健康と交流を育む場となるよう、さらに充実させてまいります。



大沢住民協議会 スポレク実行委員会

ルポ

「大沢ヒストリア講座 大沢の里ふかぼりツアー」連載その1

「大沢ヒストリア講座」が第七中学校を会場に生涯学習課主催で開催されました。とても興味深いお話でしたので、連載で皆様にお届けします。

大沢ヒストリア — ほたるの里・三鷹村誕生前夜 野川の暗黒時代 —

「大沢」といえば、「野川、カワセミ、ホタル、わさび田、……」などが思い浮かべられ、大沢住民として誇らしく感じる方も多いことでしょう。では、この豊かな自然は、昔から変わらず保たれてきたものなのでしょうか？

この問いに真正面から答えてくださったのが、10月25日の講演会「大沢ヒストリア」での榛澤茂量さんのお話です。「大沢の里はなぜそこにあるのか？」というタイトルは、人気TV番組プラタモリのお題を連想させるユニークなものでしたが、お話の中身は衝撃的なものでした。かつて(ほんの30年ほど前まで)、野川が悪臭漂うドブ川だった時期があったというのです。1950年代ぐらいまでは、第七中学校から天文台南淵に伸びる崖(国分寺崖線)と野川左岸に挟まれた地域には水田が広がり、夏はホタルが飛び交っていたそうです。しかし、1960年代、日本が高度成長期に入ると、水田・畑・雑木林が宅地造成で失われたり、生活雑排水が野川に流入したりしたため、かつての美しい景観は急速に失われていったのです。1960年代～1980年代は、野川にとっての暗黒時代だったのです。

1980年代後半になると、「野川がドブ川になっていく。これをそのまま見過ごしてよいのか？」と、心ある人々が、一人、また一人と立ち上がりました。そして、野川の清流化をめざす「野川にサケを放流する市民の集い」が結成され、第七中学校の生徒たちをはじめ、野川流域の24団体がサケを放流したのです。まさに大沢版プロジェクトXの開始となりました。(次号に続く)



文責：大沢住民協議会 広報部会

報告

絵本であそぼう

11月8日「絵本であそぼう」を鑑賞室にて開きました。広報やポスターを見たというママの赤ちゃんや兄弟が数組来てくれました。オープニングはアンパンマンの手遊びから。絵本、紙芝居、マジック、などなど、「カレーライス」のパネルシアターと盛りだくさんのプログラムを参加者と一緒に行いました。みなさん、これを機会に図書室にも来てくださいね！



図書室友の会

大澤古八幡社 初詣のご案内

令和8年(2026年)の新年を迎え、当会では下記のように「祭事」を執り行います。地域の『氏神様』として、無病息災、家業繁栄、学業成就など、ご家族お揃いでご参拝いただきますようご案内申し上げます。

大澤古八幡社氏子会 会長 海老澤 誠一

令和8年1月1日 午前0時～2時

- 参拝者皆様に、『みかん』『長寿箸』を進呈いたします。
- ※「甘酒」の「お接待」を予定しておりますが、変更となる場合もございます。
- ★当神社の『破魔矢』『お札』を有料にて授与いたします。お帰りにお求めください。

大澤八幡神社 初詣のご案内

令和8年の新年を迎えるにあたり、当会では下記のように「祭事」を執り行います。地域の『氏神様』として、無病息災、家業繁栄、学業成就など、ご家族お揃いでご参拝いただきますようご案内申し上げます。

大澤八幡神社氏子会

令和8年1月1日 午前0時～

- 参拝者皆様に、『みかん』『長寿箸』を進呈いたします。
- ★当神社の『破魔矢』『除災招福熊手』を各千五百円で授与いたします。お帰りにお求めください。

図書室だより

図書室では、一般的な総合誌をはじめ、健康・料理・ファッションから趣味まで、多くのジャンルにわたる雑誌がみなさまのおいでを待っています。今年度から新たに「ハルメク」が入りました。

- 「文藝春秋」「中央公論」「暮しの手帖」
- 「すてきにハンドメイド」「きょうの料理」
- 「栗原はるみ」「大人のおしゃれ手帖」
- 「日経トレンド」「リンネル」
- 「クロワッサン」「婦人公論」「dancyu」
- 「ESSE」「STORY」「LEE」「ハルメク」

※最新号は閲覧のみです 令和7年11月現在
大沢住民協議会 事務局

ご自宅で、安心安全の
介護・病気療養生活

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
ゆつゆ塾

大沢六の十一の三
113-29763
矢野

カット・パーマ
予約 090-2115-9169
訪問・送迎もいたします
エステー美容室

1丁目のべんり屋
たすかるくん お掃除全般
042-315-1490
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

古亭ホーム(有)
2級建築士
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 / ぶんしん出版 / ことごと舎
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
大沢 1-3-7
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
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
マッサン鍼灸・リハビリ・機能訓練
パークス鍼灸院
0422-30-5137

消防設備点検・工事・建築設備
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 齊藤自動車
野崎 三丁目十一番十二
031-6032