

コミュニティ おおさわ

vol.611
2026
May

5

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

第48回 おおさわ コミュニティ祭

AIデマンド交通も臨時運行

同時開催! 大沢ふれあい防災フェア

笑顔でつなGO! 地域の輪 Oh! SAWA!!

2026 5/17日 10:00▶15:00 大沢コミュニティ・センター

他にも展示や模擬店、イベント・ステージパフォーマンスが目白押し! (主催) 大沢コミュニティ祭実行委員会

AIデマンド交通臨時運行!

令和8年度 活動方針と予算決まる

令和7年度大沢住民協議会定期総会(予算総会)が3月22日(日)に開催されました。

議案は以下のとおり

- 議案第1号 令和8年度大沢住民協議会活動方針並びに事業計画
 - 議案第2号 令和8年度大沢住民協議会収入支出予算
- 全ての議案について可決されました。

令和8年度 大沢住民協議会予算

| 収入 | (単位:千円) | 支出 | (単位:千円) |
|---------------|---------|-----------|---------|
| I 事業活動収入 | 122,682 | I 事業活動支出 | 122,950 |
| 1 受取寄付金 | 0 | 1 事業費 | 60,205 |
| 2 受取助成金等 | 66,856 | (1) 活動費 | 6,422 |
| (1) 施設運営費 | 62,745 | (2) 活動総務費 | 415 |
| (2) 活動費 | 3,855 | (3) 指定管理料 | 53,368 |
| (3) 他市助成金等 | 256 | 2 管理費 | 62,745 |
| 3 事業収益 | 55,766 | (1) 施設運営費 | 62,745 |
| (1) 指定管理料 | 54,991 | II 投資活動支出 | 1,623 |
| (2) 市委託金 | 225 | III 予備費支出 | 209 |
| (3) その他(広告料等) | 550 | 合計 | 124,782 |
| 4 その他収益 | 60 | 収入-支出 | |
| II 投資活動収入 | 0 | 当期収支差額 | △2,100 |
| 合計 | 122,682 | 前期繰越収支差額 | 2,100 |
| | | 次期繰越収支差額 | 0 |

動画配信のご案内 (インターネットコミュニケーション事業)

① 動画で楽しもう! コミュニティ音楽会
2月15日に開催された第35回コミュニティ音楽会の模様をお楽しみいただけます。
<https://youtu.be/W7eg4Xq5pn4>

② 三鷹市大沢高齢者なんでも相談センター(地域包括支援センター)からのご案内
介護や暮らしに役立つ情報をまとめたお知らせです。地域の安心に役立つ動画をぜひご覧ください。
<https://youtu.be/XkCVW8e0QQo>

※インターネットコミュニケーション事業とは
会議・イベント・サークル活動にオンラインで参加できる環境を整備しています。育児や仕事で参加しづらい方も、インターネットを通じて気軽にコミュニティに関われるよう取り組んでいます。



就任のご挨拶

この度、藤井前事務局長の後任として大沢住民協議会事務局長に就任いたしました塚本です。子どもの頃に、新設された大沢コミュニティ・センターの屋内プールを訪れ、フールドで食事をした思い出があり、深いご縁を感じております。地域において多様な役割を担う住民協議会事務局の一員として、皆さまの声を大切に、多世代交流や団体連携の拠点となる開かれたコミュニティ施設を目指し、取り組んでまいります。どうぞよろしくお願ひ申し上げます。

事務局長 塚本 亮



6年間ありがとうございました

前事務局長 藤井 泰男

このたび、3月31日をもって大沢住民協議会事務局長を退任することになりました。令和2年4月のコロナ禍に就任後、大沢地域の関係者の皆さまのご支援とご協力を賜りまして、大沢住協設立五十周年記念事業の実施など「いつまでも住みたいまち大沢」を目指し、充実した日々を過ごすことができました。心より感謝申し上げます。住協での経験や思い出を今後の人生の糧にしていきたいと思っております。大沢地域の今後ますますのご発展をお祈り申し上げます。6年間ありがとうございました。

事務局長の交代

センター掲示板

6月号 原稿締切日

5月8日(金) 広報部会

5月の休館日

| | |
|----------|----------|
| 4日(月・祝) | 15日(金)午後 |
| 5日(火・祝) | 16日(土) |
| 6日(水・振替) | 18日(月) |
| 7日(木・振替) | 19日(火) |
| 12日(火) | 26日(火) |

ご案内

「みたかデジタル商品券 出張サポート窓口」開催

商品券を購入するために必要な事前申込みのサポートをします。

長期化する物価高騰の影響を受ける市民生活の支援を目的として、三鷹市が販売する「みたかデジタル商品券」の購入手続きのほか、「みたか地域ポイントアプリ」の操作などを支援する「みたかデジタル商品券 出張サポート窓口」が大沢コミュニティ・センターに設置されます。スマホ操作やキャッシュレス決済などに不慣れな方など、商品券の購入を検討されている方は、ぜひご利用ください。

日時 ① 5月11日(月) 10:00～20:00 (12:00～13:00 除く)
② 6月18日(木) 10:00～20:00 (12:00～13:00 除く)
商品券の購入申込や購入方法、利用方法などのサポートをします。

会場 大沢コミュニティ・センター 2F ホール

参加費 無料

参加方法 当日、会場へお越しください(事前申込み不要)。
※みたかデジタル商品券の購入には、事前申込みが必要



三鷹市企画部企画経営課企画調整係

三鷹消防署からのお知らせ

熱中症対策「暑熱順化」

熱中症は、高温多湿な環境だけでなく、室内でも起こる可能性があります。特に高齢者の方は暑さを感じにくく、持病のある方は、熱中症になりやすいので注意が必要です。

暑くなる前の4月～5月頃から2週間程度、意識的に汗をかく運動や入浴を取り入れることで、熱中症リスクを下げ、夏バテを防ぐ効果があります。

暑熱順化の具体的な方法

無理のない範囲で日常生活に汗をかく活動を取り入れます。

- ・運動：ウォーキング(早歩き)やジョギングを1日30分程度行う。
- ・入浴：湯船に浸かって汗をかく(目安：41℃で10分程度)。
- ・生活活動：自転車通勤、サイクリング、軽い筋トレやストレッチ。

注意点・ポイント

- ・期間：2週間程度継続することで効果が出ます。
- ・期間中：水分や塩分をこまめに補給する。
- ・持続性：数日間暑さから離れると、暑熱順化の効果は失われてしまいます。

今夏においても救急需要の増加が予想されます。救急車の適時・適切な利用にご協力をお願いします。

病院？救急車？ 迷ったら…東京消防庁 救急相談センター



急な病気やけがをした場合に、「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?」など迷った際の相談窓口として、「東京消防庁救急相談センター」を開設しています。東京消防庁救急相談センターでは、これらの相談医療チーム(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。

三鷹消防署 大沢出張所

お誘い

三鷹市福祉 Labo どんぐり山 調理実習 参加者募集

三鷹市福祉 Labo どんぐり山では、加齢に伴う筋力や体力の低下を防ぐための食事の工夫を、実際に作りながら楽しく学びます。簡単で続けやすいレシピを通して、今日から実践できるヒントをお伝えします。この機会にぜひご参加ください。

日時 5月20日水曜日 午前11時～午後1時

会場 福祉 Labo どんぐり山 1階調理室

内容 フレイル予防ごはん

講師 管理栄養士 斎藤恵子氏

対象 在学在勤を含む市民、及び市民のケアにあたっている方

定員 9名(先着順)

費用 無料

申込 Google フォームまたは電話で申込みください。

その他 当日エプロン、三角巾、筆記用具をお持ちください。

担当 三鷹市福祉 Labo どんぐり山 三鷹市介護人財育成センター

小形 0422-24-7350



申し込みフォーム 2次元コード

募集

栄養料理教室



★カルシウムアップで骨の健康を(骨粗しょう症予防)

日時: 6月12日(金) 午前10時15分～午後1時

会場: 大沢コミュニティ・センター 料理講習室

参加費: 500円

募集人数: 16人(先着)

持ち物: エプロン、三角巾、筆記用具

講師: 奈良理香子氏(三鷹地域活動栄養士会)

申込み: 事前に電話(0422-32-6986)または窓口へ。

主催: 厚生部会・健康づくり推進委員会

〈メニュー〉

- ・バターチキンカレー
- ・もち麦ライス
- ・ヨーグルトサラダ

■ 問合せは大沢コミュニティ・センターへ TEL 0422-32-6986

5月行事のご案内

| 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(希望の種目のみ参加可) | 毎朝(雨天中止) 午前6時～6時40分 (4月～10月は上記時間) | 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 | 神代植物公園(バラ、シャクヤク鑑賞会) | 5月21日(木) 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 | 5月3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 | 5月15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 | 5月28日(木) ① 午後2時～3時 ② 午後3時～4時 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2次元コードより | | 場所: 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) 持ち物: 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8年3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 | 19 | 12 | 6 | 0 | 0 | 20 |
| 大沢 | 1 | 1 | 0 | 0 | 0 | 1 |

※高齢者と自転車の関与は重複する場合があります。
※4月4日現在の集計の数です。

◎自転車利用者の交通反則通告制度

16歳以上の自転車の運転者が一定の違反行為をした場合、一定期間内に反則金を納めれば、刑事裁判や家庭裁判所の審判を受けなくて事件が終了されるという制度です。 三鷹警察署

Q&A 交通反則通告制度編

| | |
|---|---|
| Q1 青切符ってなに? A 反則行為となる事実の要旨等が記載された、違反者に交付される青色の用紙です。正式名称は、「交通反則告知書」といいます。 | Q2 取締りを受けた後は、なにをするの? A 警察官から交通反則告知書と納付書が交付されます。銀行や郵便局の窓口で納付書を持参して、反則金を納付すると手続きが終了します。 |
| Q3 反則金を納付しないとどうなるの? A 反則金の納付は任意です。納付しない場合は、刑事裁判などの刑事手続きに移行します。 | Q4 運転免許を持っているけど、点数はどうなるの? A 運転免許の行政点数は付されません。ただし、酒気帯び運転など、特に悪質・危険な違反をした場合は、運転免許の効力が停止されることがあります。 |

おおさわ学園5月の主な行事

- 9日(土) 学園引き渡し訓練
- 大沢台小学校
 - 1日(金) 離任式
 - 2日(土) 開校記念日
 - 7日(木) 消防写真会
 - 8日(金) 学校公開
 - 9日(土) 学校公開 セーフティ教室
 - 15日(金) 体力テスト
 - 22日(金) 自転車教室(3年)、大人の自転車教室
- 羽沢小学校
 - 8日(金) 自転車教室(3年)
 - 9日(土) 学校公開 セーフティ教室
 - 14日(木) 20日(水) 個人面談
 - 26日(火) 遠足(1年)
 - 27日(水) 29日(金) 自然教室(6年)
- 第七中学校
 - 1日(金) 部活動保護者会
 - 9日(土) 学校公開 引き渡し訓練CS熟議
 - 27日(水) 29日(金) 自然教室(6年)

学校図書館地域開放日(土曜日 9時~12時)

| | 2日 | 9日 | 16日 | 23日 | 30日 |
|------|----|----|-----|-----|-----|
| 大沢台小 | × | × | ○ | ○ | ○ |
| 羽沢小 | × | × | ○ | ○ | × |
| 七中 | × | × | × | × | × |

5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4年4月2日以降に生まれたお子さんと保護者 | 5月20日(水)・5月27日(水) ※両日とも助産師がいます 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 |
| しいのみクラブ | 園庭開放・室内遊び・誕生月のお友だちのカード作成 日時: 毎週火、木、金(祝祭日はお休み) 10時~12時 13時~16時 28日(木) 誕生会 ※11時までにひろばへお越しいただき、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: 永田 *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 「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、日祝日休み) 「クラリスの英会話カフェ」11時15分~12時ごろ 申込不要・参加費500円(大人向け英会話レッスン) 25日(月)フリートーク 「あっぷっぷ」(麺料理) ランチ営業 毎週火曜日(11時45分~14時) ※開店曜日が、金曜日から火曜日に変更になりました。 | | | 場所: 椎の実子供の家 三鷹市大沢4-8-8 対象: しいのみハウス 小・中学生 椎の実カフェ 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 | ①5月27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 10時40分~ 相談の時間 ②5月21日(木) 10時00分~11時30分 大沢6丁目市営アパート 集会所(大沢6-6-1) 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 こども食堂 | お弁当の配付 日時: 5月20日(水) 16時30分~17時30分 申込開始: 5月7日(木)~ 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こ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: 5月16日(土) 11時45分~13時15分(12時15分までにお越しください) 申込: 電話のみ受付(9時~17時) 料金は高校生まで無料 大人300円(税込) ※申込期間: 5月1日~5月7日(数量に達し次第、受付終了) | | | 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 |

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
1133-29763
矢野

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

広告募集

貴社の事業を
地域が応援します

大沢地域(6500部)に配布して
おりますので強力な地域広告として活
用いただけます。
料金 1コマ 4.5cm x 2.2cm
1コマ 2,500円/月
※1年分一括前払いでお支払いの場合は、特典
として1ヶ月分をサービスいたします。

大沢コミュニティ・センター事務局
0422-216986

「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

お問 合せ TEL 0422-57-8457 大沢ガーデン |
お 合 せ FAX 0422-57-4896 http://osawagarden.jp/

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)

大沢自動車工業所
大沢 1-3-7
6394

1丁目のべんり屋

たすかるくん お掃除全般
格納・草むしり・不要品片付け
大沢1丁目 家事代行・荷物移動
0423151490

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
パークス鍼灸院
お電話 0422-30-5137
URL http://pax-shinkyuin.com

消防設備点検・工事・建築設備
(有)日の丸防災
三鷹市野崎 2-1-12 781
TEL 0422-31-2781
YHC(株) 代表 堀江

第48回 おおさわコミュニティ祭

笑顔でつなGO! 地域の輪

2026年5月17日(日) 10:00~15:00

同時開催 「大沢ふれあい防災フェア」

- はしご車の乗車体験
- 消防ポンプ車の展示・子どもの消防服の試着
- 初期消火訓練・煙体験
- 三角巾応急救護訓練
- 非常食の紹介

じじよまるも登場

《実施機関》

- 大沢地域防災対策本部
- 大沢住民協議会防災部会
- 三鷹消防署大沢出張所
- 三鷹市消防団第十分団

※消防車等は、火災などで緊急出動する場合がありますのでご了承ください。

ステージ

スケジュール(体育館)

- 11:00~ 防災ビンゴ(Mitakaみんなの防災)
- 12:30~ 三鷹囃子保存会
- 13:30~ さかさパンダサイエンスショー
- 14:20~ 武蔵野シンフォニック・ブラス・オーケストラ

体育館

- 防災フェア(大沢地域防災対策本部・防災部会)
- 自転車・歩行者シミュレーター(三鷹警察署)
- 特産物販売(東京都調布飛行場管理事務所)
- 福祉用具体験(大沢地域包括支援センター)



三鷹市防災キャラクター じじよまる

【展示】

- 三鷹防犯協会・三鷹交通安全協会
- シルバー人材センター大沢班
- 環境部会
- 三鷹市明るい選挙推進協議会
- 地域ケアネットワーク・大沢
- ほのぼのネット(子供服提供)(わかば班・野川班・大沢班)



自転車シミュレーター



広場

- 防災フェア
- パトカー・白バイ乗車体験(三鷹警察署)
- モザイクタイル・包丁研ぎ(東京土建)

【模擬店コーナー】*内容は予定

- ナゲット・くじ引き(大澤睦)
- 焼きそば(古八幡社氏子会)
- わたあめ(羽沢おやじの会)
- ドリンク・駄菓子(羽沢るんるん)
- サーターアンダギー・かき氷(ダイマル)
- 輪投げ・スーパーボールすくい・ひもくじ・射的(大澤壮青年會)



3階

【鑑賞室】

- 映画『ペット2』上映会
① 10:40~12:10 ② 12:30~14:00



【多目的室】

- 三鷹大沢・宮沢賢治の会(紙芝居・展示)
- 健康づくりコーナー(栄養相談・各種計測)(厚生部会/健康づくり推進委員会)



【おけいこ室】

- お茶席(のがわの家)



【会議室】

- 子どもたちの絵画・書道展示(青少年対策大沢台・羽沢地区委員会)
- ペーパークラフトPA-PE-Ra



2階

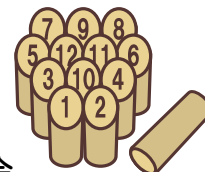
【ホール】

- 折り紙教室・読み聞かせ(図書室友の会)
- ふれあい喫茶、休憩コーナー



【小会議室】

- モルック(体育部会)



【展示】

- 大沢地区の未来を考える会
- 「野川の雨」研究会



1階

- 姉妹都市矢吹町(福島県)特産品販売
- パン販売(にじの会)
- スタンプラリー景品交換



【自由室】

- eスポーツ対戦会
- ポケモンカード体験会&交流会

【ろうか】

- みんなのお絵描きコーナー



*時間・会場の変更もあります 詳しくは当日のプログラムをご覧ください