

発行
三鷹市西部地区住民協議会
企画・編集
住民協議会広報部会
印刷：(有) 栄 企 画

井口コミュニティセンター
三鷹市井口1-13-32
TEL 32-7141
FAX 32-7142

https://iguticc.jp
E-mail: iguti-cc@jcom.zaq.ne.jp

再生紙を利用しています。

8月の休館日
5日(木)・8日(日) 山の日
9日(月) 17時閉館
12日(木)・19日(木)・26日(木)

開館時間 平日 10時～21時
日曜 10時～17時

節電にご協力ください。
「コミュニティセンター」は文化の風の通り道、知恵や友情の湧くところ、

地域の文化を
持ち寄りつくる「コミュニティ
西部地区住民協議会の広報紙
「コミュニティにしみたか」は、
井口、深大寺、野崎(但し一丁
目は除く)の各地域に無料で全
戸配布しています。

栽培したメロン・ニンジン・トマトは香りの成分やビタミンが多いことが分かっています。自然食品のパンは、普通のパンに比べてビタミンやミネラル含量が高いという調査結果もあります。
しかし、全くデミリットがないわけではありません。例えば、食品添加物を使用していない食品は一般に変色腐敗しやすく、有機肥料で栽培した野菜などには、寄生虫や細菌が付着している可能性もあります。

「もう少しの我慢」
三鷹市西部地区住民協議会
厚生部会長 中台よう子

8月22日まで緊急事態宣言が発令され、新型コロナウイルスは変異ウイルスを生み、ますます猛威を奮っています。
私たちに出来る最善の予防法はワクチンの接種、ソーシャルディスタンスを実行し、三密を避け、マスクの着用を忘れないことと、免疫力を高めるための、バランスの良い三度の食事、適度な運動、そしてなにより前向きな気持ちを持つて毎日を過ごすことではないでしょうか。
厚生部会の昨年度の活動は「親子食育教室講座」一つでした。コロナ禍のためとはいえ、くやしい思いが残っています。
今年度は「スマートフォン講座」と「高齢者のための体力づくり体操」「料理教室講座」と3つの講座の予定を組んでいます。が、どういことなるのか、ちよつと不安です。厚生部会本来の活動が一日も早く出来ればよいと願っています。
反対の声も強い中、いよいよオンラインピックが始まりました。テレビの前で観戦して、大きな声で応援すればストレスも発散され、元気が出る事と思います。元気を出してコロナ禍をなんとか乗り越えたいものです。
もう少しの我慢です。もう少し我慢して、笑顔でお会い出来る日のくることを楽しみにしています。
コロナに負けないでください。

体育館の利用方法変更

体育館の利用方法が変更になりました。7月18日から9月29日までの期間、団体利用を拡大します。月曜日から金曜日の13時～17時までの一般開放の時間帯を団体利用に開放します。日曜日は10時から。土曜日は団体利用の拡大はありません。
今回の体育館の開放は暫定的な措置となりますので、住協の自主グループも、その他のグループと同じく2週間前からの予約申込みとなります。原則として、会場の予約は使用申請書が提出された先着順とします。
なお、感染状況等の推移によっては、グループ開放の対応を中止する場合がありますので、事務局にお問い合わせください。

イメージにとらわれない食品選び

大気や水の汚染がいま切実な問題になっています。ダイオキシンのような化学物質がいつ、食品や飲料水などを介して、私たちの体内に入ってくる分かります。このような状況のなかで、化学肥料や農薬を使用せず、堆肥や腐葉土などの有機肥料のみで栽培した食品が人気を呼んでいます。また、収穫後の精製や加工を最小限にし、食品添加物などを使用していない食品も注目されています。これらの食品は自然食品、あるいはオーガニック食品と呼ばれています。
自然食品や有機食品には、農薬の成分や食品添加物はほとんど含まれていません。実際、妊婦が有機食品を食べ続けると、母乳に含まれる化学物質の量が明らかに低下したという報告があります。また、化学肥料を使用しない有機的に

世代をこえて 平和を考える

第二次世界大戦が終わって、76回目の8月15日がきました。
三鷹市では、毎年8月を平和強調月間として位置づけ、「世代を超えて平和を考える」8月としています。今年の平和展は、「ヒロシマ・ナガサキ 原爆と人間展」と「平和と学びポスター展(小学校高学年向け)」を8月2日(月)から8月31日(火)まで、市役所本庁舎1階の市民ホールで展示します。時間は8時30分から17時までで、平日のみの展示になります。

特別な役割がある
と私は考えています。
今年は昭和20年8月15日から数えて76年目となり、あの戦争の経験者も少なくなり、遠い過去となりつつあります。当時小学6年生で軍国少年だった私は、神国日本が無くなったのだと、一日中泣いていたことを忘れていません。戦争はすべてのものを破壊し尽くします。広島・長崎の原爆は何十万の尊い生命を、あつと言間に奪ってしまいました。日本国内で唯一地上戦が行われた沖縄では、民間人の4人に1人が殺されました。目を世界に向ければ、現在も戦争はあちこちで行われています。中には小さな子ども兵士もいます。彼等は教育を受けることもなく、人殺しを続けています。戦争は飢餓も伴います。難民の増加も大きな問題とな



戦争の悲惨さと、平和の尊さについて改めて考え、世代をこえて平和な考え、平和を願う気持ちを新たにしてみませんか。
なお、平和展の会場には戦没者を追悼し、平和を祈念するコーナーも設置します。
また、世界の人々が仲良く平和に暮らしてほしいという願いをこめて、小学生のみなさんが描いた絵で平和カレンダーを作っています。メッセージもカレンダーに載せますので、あわせて応募してください。(森田)

また、消費者にとっては、本当に有機栽培で作られたかどうか分かりにくく、表示と中身が一致していない食品もあります。
大切なのは「自然」「天然」や「有機」といった言葉のイメージだけにとらわれないことです。消費者としては、個々の食品が、同等の食品とどのような違いがあるかを十分に考えて選ぶことです。一部の業者の中には、売らんがために表示を変えていることも考えられます。私たち消費者は、勉強して宣伝の文句にまどわされることなく、しっかりと見て、たしかめることが重要です。有機栽培をしている農家と直接取引をするのもひとつの方法です。毎日食べる食品です。十分注意しましょう。
他の食品との違いをじっくりと考え、食べる人の立場も考えて、食品を選びましょう。(森田)

今年度は「スマートフォン講座」と「高齢者のための体力づくり体操」「料理教室講座」と3つの講座の予定を組んでいます。が、どういことなるのか、ちよつと不安です。厚生部会本来の活動が一日も早く出来ればよいと願っています。
反対の声も強い中、いよいよオンラインピックが始まりました。テレビの前で観戦して、大きな声で応援すればストレスも発散され、元気が出る事と思います。元気を出してコロナ禍をなんとか乗り越えたいものです。
もう少しの我慢です。もう少し我慢して、笑顔でお会い出来る日のくることを楽しみにしています。
コロナに負けないでください。

住協ニュース

○7月21日午後2時から連雀コミュニティ・センター会議室において事務局長連発が開催され、庁内各課依頼事項・行政報告・事務連絡のあと、住民協議会の諸課題や在り方検討委員会の検討事項について協議するとともに

コミセンだより

7月14日(水)役員会が開かれましてので報告します。
6月のCC利用者数 891人

報告事項

○令和3年6月定期総会は1号2号・3号議案を承認し終了。
○緊急事態宣言が8月22日まで発令されたので、CCの利用条件は現行のままとする。
○住協選出委員として「ごみ減量等推進員」に加藤総務部会長、「みたか国際化円卓会議委員」に森田広報部会長を推薦。

部会報告

総務部会——5日部会。コミュニティ運動会他、住協行事を検討し、8月の役員会に提案。
厚生部会——特になし。
体育部会——5日部会。9月23日にウォークラリーを開催。運動会は検討中。
広報部会——8月号編集集中。
文化部会——七夕飾りを設置。
防災部会——防災訓練を10月に予定。詳細は検討中。

文化部会だより

コロナ禍のため日常活動が制限されている文化部会ですが、なんとか季節の便りを「ということ」で、7月3日(土)11名の部会員が集まって、七夕飾りをCCの正面玄関に飾りました。一日も早いコロナの収束を願って、短冊には熱い願



「コロナウイルス収束を願って」の文化を大切にしたものです。

図書室だより

6月の図書室利用状況は大人278名、子ども50名、計328名でした。

◆新着本

- 六人の嘘つきな大学生 浅倉 秋成
- 齋藤孝の速読塾 齋藤 孝
- 新しい世界 世界の賢人16人が語る未来 クーリエ・ジャボン
- 我が師・志村けん 乾き亭げそ太郎
- 本日も晴天なり 梶 よう子
- 遺言未滿、 椎名 誠
- ダーリンの進化論 高嶋ちさ子
- エレジーは流れない 三浦しをん
- キネマの神様 デイレクターズ・カット 原田 マハ
- ごんげん長屋つれづれ帖一かみなりお勝 金子 成人

包括支援センター広場

★スマホをもっと活用しよう

シニアのためのスマホ講座を開設します。スマホは持っているけれど、あまり活用できないという方も多いのではないのでしょうか。生活に役立つスマホの活用方法を、地域の方々と一緒に学びませんか？

講座の内容は、LINEの活用やPayPayなどのキャッシュレス決済、グーグルマップやネット

いが込められていました。日本の風物詩、日本の文化を大切にしたいものです。

三鷹市西部地域包括支援センター TEL 0422・34・6536



ごんげん長屋つれづれ帖二ゆく年に 金子 成人

しばわんこの和のおもてなし 川浦 良枝

最高のアフタヌーンティーの作り方 古内 一絵

臨床の砦 夏川 草介

正欲 朝井リョウ

レッドネック 相場 英雄

小説8050 林 真理子

月下のサクラ 袖月 裕子

命がけの証言 清水ともみ

赤の呪縛 堂場 瞬一

令和元年のテロリズム 磯部 涼

岸恵子自伝 岸 恵子

曲亭の家 西條 奈加

沈黙の終わり(上)(下) 堂場 瞬一

す。涼しい図書室でゆっくりお過ごし頂くことはできませんが、おうちで楽しんで頂く本を選びにぜひお立ち寄りください。ご予約やリンクエストも承っております。

◆図書室開室(貸出)時間◆
平日・午後1時～6時
日曜・午後1時～4時45分

※ただいま新型コロナウイルス感染症防止のため図書室滞在・閲覧・学習・読み聞かせは出来ません。ご不便をおかけします。

※毎月第一月曜日は図書整理のため休室となります。

(返却は可能)
※センター休館日(木・祝)は本の返却は出来ません。ご注意ください。

夏こそ省エネを!

今年も暑い夏になりそうです。この夏こそ省エネを実行しましょう。エアコン機器・自動車・水・照明・洗濯等々、身近な所から工夫して省エネをしましょう。

西の森俳句

秋の蝶高く低くと小踊りす 佐藤 治子
長き夜溢るる思い出たがり寄せ 小嶋 清子
落鮎ば秋川の水なじみくる 三矢 恵啓
掌に取りて赤いほおずき父母 偲ぶ

中吉か山雀運ぶおみくじは 森田 義一
秋茄子盃持つ手は止まらずに

美術・骨董品買取
絵画・掛軸・茶道具・古書
きもの・陶器
見積・査定・出張無料
一点鐘
三鷹市野崎3-8-16
0120-888-460

生徒募集
そろばんを習うと
暗算の力がつき計算に強くなり
算数が好きになります
新入生は毎月始め
小学校1年生より
0422-31-5036
指定教場 **東光珠算塾**
三鷹市深大寺2-5-5 (東野住宅内)

サッシ・ガラス・アミ戸
リフォームの御相談、お気軽に
一級技能士の店 **販売・修理**
多摩ガラス工芸
都知事許可(般-49)第22027号
☎0422-31-1287
FAX. 31-1230
三鷹市深大寺2-30-34

三鷹国際交流協会と一緒に活動しませんか。
三鷹国際交流協会では、外国籍の市民の方との交流や日本語の支援活動などに市民ボランティアさんとともに取り組んでいます。国際交流・支援にご関心のある方はぜひ一緒に活動しましょう。詳細は下記の協会HPをご覧ください。
<https://www.mishop.jp/>

交通だより

保護者の皆さんへお願いです

小学生が当事者になる交通事故は、学校からの帰宅時間や帰宅後の夕方に多く発生し、自宅近くの通い慣れた道やよく遊ぶ場所等で発生している実態があります。

夏休み中は、お子さんの行動範囲が広がるため、ご家庭での安全教育が欠かせませんので、是非、ご家庭において、

- 車道への急な飛び出しや駐車車両の前後からの横断は絶対しない。
- 信号が青のときでも、左右の安全を確かめてから横断する。
- 道路を横断する時は、横断禁止場所や斜め横断はせず、遠回りでも必ず横断歩道や歩道橋を渡る。
- 一時停止の標識のある場所や見通しの悪い場所では、必ず止まって安全を確かめてから渡る。
- 自転車を利用する場合は、必ずヘルメットを着用する。

防犯だより

梅雨も明け、暑い夏が来ました。子どもたちが夏休み期間中に、事件や事故に遭わないために、家族で次のことに注意してください。

子どもの遊び場を把握しておき時々様子を見に行きましょう。

よその子どもが遊びに来ている時には、明るいうちに帰宅させ、一人で帰る子どもは送って行きましょう。子どもが約束の時間になっても帰って来ない時には、暗くなる前にためらわず、110番通報してください。

子どもと「いかのおすし」の約束をしましょう。

いかのおすし

▽知らない人についてはいかない

○自宅周辺の危険な場所について話し合う。

など、交通ルールについて話し合い、具体的に繰り返し教えてあげてください。

大切なお子様の将来を守るために、ご家庭から安全教育をお願いします。

(令和3年6月1日～30日手集計)

	総件数	死亡者	重傷者	軽傷者
市内	29件 (13) ※8	0人	2人	36人
井口	4件 (3) ※0	0人	0人	5人
深大寺	3件 (1) ※0	0人	0人	6人
野崎	4件 (2) ※2	0人	0人	4人

()は自転車等が関与する事故 ※印は高齢者(65歳以上)が関与する事故件数

ファイヤーニュース

梅雨が明けて気温が上がり、熱中症などで救急車を呼ぶ方が増えてきています。救急車の出場件数も多くなればなるほど、遠くの救急車が向かう確率は上がり、到着時間が遅れてしまうため、救える命が救えなくなってしまう恐れがあります。

緊急性がなく自分で病院に行ける場合は、交通機関等を利用しましょう。

救急車はこんなときに呼びましょう。

- 意識がない(返事がない)
- けいれんが止まらない

トロピカルフルーツを!

店頭にはさまざまなフルーツが並んでいます。季節の違うものと同じものがあります。トロピカルフルーツはクセのあるものが多いですが、食べ慣れると美味しいものです。ドリアン・マンゴスチン・タマリン・キワノ・ペピーノ・チェモリア・ドラゴンなどなど。

*水は貴重な財産

「水の惑星」といわれる地球。しかし、その水の約97%は海水です。淡水はおよそ3%に過ぎません。しかも淡水の中で私たちが利用できる水は、河川・湖沼・地下水の一部で、わずか0.8%しかないのです。そのほかの淡水のほとんどは、南極や北極の水です。

水は蛇口をひねれば出てくるのは当然と思っていまいませんか? 水は人間だけではなく、地球上のあらゆる生物に必要なもので、水は生命の源です。「水のある暮らしは当たり前」ではなく、「水は生きていくのに欠かすことのできないもの」として、普段から水をムダ遣いしないように心掛けましょう。水は生命の源を忘れない!

食べにくい、飲み込みにくいと思う食品はありますか?

食の基本は三食きちんとバランス良く食べることですが、高齢になるに従って、食べにくい食品、飲み込みにくい食品が出てきます。むせることが心配で、水分を控え脱水状態になることや、食べやすい食品に偏り食事のバランスが崩れ、低栄養に陥ることがあります。例えば生野菜や繊維が多いものは噛み切りにくいですし、弾力強いものや硬いものは飲み込みにくくなりま

食はいのちです

いろいろな食品を無理なく食べるためのポイントは、食べやすく調理しましょう。噛み切りにくい食品には切り込みを入れる、食べやすい大きさに切る、繊維を断ち切る、やわらかく加熱するなど。飲み込みにくい食品やむせや

○大量の血が出ているケガ

○広範囲のやけど

○物をのどに詰まらせて呼吸が苦しい

○交通事故、溺れている、高いところから落ちた等

○子どものじんましん、顔色が悪い

○赤ちゃんの様子がおかしい

右記以外でも、緊急性があると感じたら迷わず119番通報してください。

救急車? 病院へ行く? 迷ったときは:

救急車を呼ぶかどうか迷って決められないときは#7119に電話してください。#7119東京

消防庁救急相談センターでは医師、看護師、元救急隊員が24時間・年中無休で対応し、救急車を呼んだほうがいいのか、自分で病院に行ったほうがいいのかなどの受診に関するアドバイスを、また、診療できる病院の案内などを行っています。

自分の大切な人が倒れてしまった時に救急車がなかなか来ないというような事態を防ぐために、救急車の適正利用にご協力をお願いします。

大沢出張所管内の
令和3年6月16日～7月15日
火災件数 1件
救急出場件数 201件

高齢者のよろず相談
**三鷹市西部地区
包括支援センター**
担当地区:井口・野崎(1丁目除く)・深大寺
介護・介護予防・地域参加・生活相談等、何でもご相談ください。
場所:三鷹市深大寺2-29-13
☎ 0422-34-6536

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)

家族葬専門葬儀社
のもと祭典
三鷹市での家族葬はおまかせください!
☎ 0422-57-7876
(24時間365日受付)
三鷹市下連雀7-6-29-103
のもと祭典 検索

食 DE 絆
新型コロナウイルスのため8月はお休みです。
ルーテル学院大学
TEL. 0422-31-7920



例年に比べ水泳指導の回数は少なくなりましたが、「クロールでできるように頑張ろう。」「平泳ぎできるように頑張ろう。」「等、子どもたちの頑張りの声や達成した喜びの声がプールから聞こえました。また、子どもたち一人ひとりの表情を見ても楽しく充実した水泳指導ができたように感じられます。今後も、様々な教育活動を通して二小の子どもたちが「力を発揮できる場」を提供できるように教職員一同努力していきたいと思



「水泳指導」
三鷹市立第二小学校
副校長 小坂橋義夫
二小では、6月21日(月)より2年ぶりの水泳指導が実施されました。子どもたちの健康と安全を第一に考えて、学習の内容や形態(40人未満での実施)、感染リスクへの対策(間隔を2m以上開ける)等を十分に講じた上で水泳指導を行いました。

「コミュニティ・スクールだより」

5・6年生はCS委員でもあるeネットキャラバンの岩本伸一郎さんに来ていただき、ネット環境における危険やSNSルールについて講話いただきました。自宅でも学校貸与のタブレット端末でインターネットを使用する機会が増え、特に気を付けてもらいたい内容でした。



「セーフティ教室」
三鷹市立井口小学校
副校長 大西 浩之
6月にセーフティ教室を行いました。1・2年生は三鷹警察署のスクールサポーターに来ていただき、不審者からの連絡防止の授業を行いました。DVD視聴やロールプレイングを通して「い・か・の・お・す・し」を覚えさせました。

3・4年生はNTTドコモのスマホ安心安全教室を行い、インターネットの使い方について学びました。当初は来校いただき体育館で行う予定でしたが、ZOOMでのオンライン開催となりました。

今月の行事ご案内 井口コミュニティ・センターへどうぞ TEL 32-7141 8月11日(水) 役員・運営委員会 18時30分～ ※費用の必要なお申込みは、平日18:30、日曜日16:45迄に窓口までお越しください。

行事名	日時	内容・対象・募集人員・費用・申込方法など
ラジオ体操会	1・15・22・29日(日) 9:00~9:15	CD ラジカセに合わせラジオ体操第1と第2を続けて行います。どなたでも無料で参加できます。※雨天中止 午前9時までに井口コミュニティセンター裏の広場(テニスコートと体育館の間)においでください。 親子でのご参加もお待ちしております。※コロナ対策のためマスクを着用ください。 当日は検温の上、体調が優れない場合は参加をお控えください。/ケア・ネットワークにしみたか
プラバンづくり	8月7日(土) 11:00~11:30 11:30~12:00 12:00~12:30	プラバンでオリジナルチャームを作ろう! プラバンに好きな絵を描いてひとつだけのチャームをつくりま
Zoom講座 (楽しく参加編)	21日(土) 13:30~16:00	Zoomで参加はできたけど、いまいち操作がわからない。もっと便利に使いたい...そんな方にZoomの便利な機能や楽しい参加の方法を教えます。市民サポーターが優しく手助けいたします! /市民(住区内で在住・在勤あるいは活動されている方優先)でZoom参加経験のある方/事前申込先着15名/無料/マスク着用/各自端末持参/8月17日(火)までに事務局窓口またはお電話で/大ホール/NPO法人みたか市民協働ネットワーク
クラフトバンド講習会	24日(火) 10:30~12:30	クラフトバンドで救急バスケットを作ります。体温計や消毒液など、さっと取り出せるかごが便利です♪ /市民/20名/500円/大ホール/はさみ持参/浜中睦美先生/費用を添えて事務局へ(先着順) /文化部会
野菜即売	毎週(火)・(金) 10:00~	市内の野菜を販売します。 実費/C.C玄関前/厚生部会

*マスクを着用されていない方のご入館はできません。(未就学児は窒息等予防により保護者の判断に委ねます)
*ご予約をされていないご入館者様は【来館者カード】のご記入をお願いいたします。
*可能な限り人と人との間隔を確保してご利用ください。
☆ご入館条件等は変更の可能性がございます。詳しくはHPをご覧ください☆



どなた様もご利用できます
年金自動受取
公共料金自動支払

JA東京むさし
西野支店 TEL (31) 8511

ミタカバレエアカデミー
生徒募集

3歳から成人まで
美容パレエ
(今、大ブレイク中)
いつでも体験OKです。
三鷹駅南口徒歩1分

TEL 0422-42-1901
mitakaballet.server-shared.com

江戸前 三鷹深大寺 鮎芳

ご宴会承ります
(定休・毎週水曜
日) 祭日の場合は翌
日

出前専用電話 31-9595
http://susiyosi.dweb.jp

稲垣獣医科
(営業時間AM9:00~PM7:00)

(鶏鳴幼稚園前入る)
三鷹市深大寺3-1-12
☎ 0422-31-6513

学生服・ユニフォーム
イシカワ衣料株式会社

市内中学校の制服は当社
へお任せ下さい!
各種企業のユニフォーム
も承ります

水漏れ・排水つまり修理
ウォシュレット・シャワートイレ取付

東京都指定給水装置工事事業者4751号
三鷹市指定排水設備工事事業者40号

土屋設備工業株式会社
(山中通り双葉幼稚園入口一通入る)
三鷹市深大寺1-6-25
TEL 31-0300

有限会社 日の丸防災

消防設備点検・工事・建築設備
特殊建築物調査報告
(消火器詰替1本・
標示板1枚でも伺います)

☎ (0422) 31-2781(代)
FAX (0422) 33-5840
三鷹市野崎2-4-12
(野崎交差点スグ)

印刷・出版などご相談に応じます

印刷 (有) 栄企画
T.39-4844 F.34-0167