

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

# 知って得する

## 健康と栄養の話

ストレスの定義はさまざまです。ここでは、精神的、肉体的負担がふだんより大きい状態をストレスと考えてみましょう。心や体に多くの負担がかかると、もとの元気な状態に戻すには、いつもより余分に栄養をとる必要があります。

### 栄養が吸収されにくい ストレス時の体

ストレスによって、栄養素ではタンパク質、ビタミンC、カルシウム、マグネシウムなどが失われます。

## 十分な栄養と適切な栄養補給で ストレス解消

元気になるためには、これらの栄養素が含まれた食品を多くとれば良いと、単純に考えがちです。しかし、ストレスが続いている状態では、カルシウム、マグネシウム、亜鉛などが吸収されにくい体となっていて、何を食べたらいいかを考え、前に十分に休養し、ストレスで失われた栄養素を吸収できる、食欲の出る体に戻してあげることが大切です。

では、体が食欲を感じるようになったら、どんなものを食べればよいのでしょうか。ここでは、やせ

ている人と太っている人で栄養のとり方が少し違ってきます。ストレスでやつれてしまったやせ気味の人は、タンパク質、ビタミン、ミネラルなどのほかに、エネルギーとなる糖質や脂質を多めにとることです。主な食品としては、肉や魚、大豆製品、野菜などです。

精神的なストレスでヤケ食いをして、体重を増やしてしまった人は、エネルギーのとり過ぎによる栄養バランスが崩れ、カルシウムとマグネシウムが失われています。エネルギーの摂取を控えながら、過食により余分に失われたこれらの栄養素を補給します。食品としては、乳製品や野菜などで、脂肪は極力制限します。

さらに、ストレスは、下痢や便秘、胃潰瘍などの消化器症状を起こすこともあります。消化の良い食べ物を選んだり、胃薬のお世話になることも考えたりした方がよいでしょう。

### 体を動かして 疲労回復を早める

食事で摂取した栄養素が無事に腸管で吸収されて、必要な細胞や骨などに届けられるためには、も

う一つ重要なポイントがあります。活動した細胞の元気は回復しやすいのに対し、他の細胞のために栄養素を放出し、自らは活動せずに疲労した細胞は回復が難しいということです。

それらの細胞を元気にするためには、肩こりが激しかったら周辺の筋肉をほぐすなど、誘い水のようになんか体を動かしてあげると効果的です。



https://iguticc.jp  
E-mail: iguti-cc@jcom.zaq.ne.jp  
再生紙を利用しています。

10月の休館日  
7日(木)・14日(木)  
21日(木)・28日(木)  
31日(日) 防災訓練

通常開館時間 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(但し一丁目を除く)の各地域に無料で全戸配布しています。

## 肥満にご注意

肥満とは単に体重が重いということではありません。それは体の中に脂肪が過剰に蓄積された状態のこと。骨や血液、筋肉など体全体の組織の中で、脂肪が占める割合(体脂肪率)の高い状態を「肥満」といいます。

なぜ、肥満は体によくないのでしょうか。それは、体の中の脂肪が過剰になると、血液中の悪玉コレステロールが増加し、高血圧や高脂肪血症、糖尿病、動脈硬化などさまざまな生活習慣病を引き起こしや

## 言葉の履歴書

### 酢豆腐

奈良時代に中国から伝えられた豆腐は、千二百年以上もの長い間日本人に親しまれてきたヘルシーな栄養食品です。

十月二日は「豆腐の日」。十(とお)と二(ふ)にちなんで、日本豆腐協会が平成五年に制定した記念日です。

大豆を水に漬けてふやかす、次につぶし、煮て、繊維質のかす(おから)を取り除き、ニガリを加えて固めるといのが豆腐づくりの手順。素材と手順が問われません。

口当たりが軟らかなので「豆腐で歯を痛める」といえば、ありません。また、「浮世渡らば豆腐で渡れ」は、この世で生きていくには、四

すくなるからです。また、これらの生活習慣病が合併して、心筋梗塞や脳卒中などを引き起こす危険度も高くなります。

肥満の原因は、食事でのエネルギー量よりも、身体活動で消費するエネルギー量が少ないことにあります。過食や高脂肪の食生活、運動不足といった生活習慣は、肥満の一番の原因となります。肥満を予防するためには、食事と運動の両面で生活習慣を見直すことが必要です。コロナ肥りにならないように心掛けたいものです。(森田)

角四面で、しかも軟らかな豆腐のように、謹直かつ柔軟であれ、という意味で、なかなか味のあることわざです。

食通を気取る若旦那が腐って酸っぱくなった豆腐の名前を聞かれ、苦しまぎれに「酢豆腐」と答えます。この落語から、知ったかぶりをする半可通を「酢豆腐」と呼ぶようになりました。

いくら豆腐が好きでも、酢豆腐だけはいただけません。

庶民の食べ物で物価の優等生である豆腐も、大豆の不作で値上がりしたそうです。この原因も地球の温暖化にあるようです。多様な生きものが暮らしているこの地球。人間の都合だけで気候変動を起こしていることを考えましょう。



## 瞳

三鷹市西部地区住民協議会  
文化部会長 中野石太郎

### 「ポッチャについて」

皆様、長びくコロナ禍の生活、お元気にお過ごしでしょうか。日本国憲法は第25条で国民の生存権を保障し、「国は、すべての生活部面について、社会福祉、社会保障及び公衆衛生の向上及び増進に努めなければならない。」として国の社会的使命を定めています。現在、東京では自宅療養という名目で、満足な医療を受けられない人が二万人を超えています。この現実を真剣に考えなければなりません。さてポッチャについてお話ししましょう。

皆様すでにご承知のように、今回のパラリンピックでは、日本選手団が大変活躍されました。ポッチャはイタリア語でボールの意味です。このスポーツの発祥は中世ヨーロッパで、障がい者の方のスポーツとして考案されました。最近では運動性からシルバークラウドゴルフが盛んです。しかし、足・腰などの故障でスポーツができない方が、杖・車いすなどでも行える、ポッチャを始められる方が増えています。

この西部地区住民協議会の地域で、ポッチャについてご相談がありましたら、文化部会の中野までご連絡ください。これからますます高齢化する社会で、気軽にスポーツを楽しんでいただくために、よりよい環境を作りしたいと思います。



### コミセンだより

9月8日、役員会が開かれたので報告します。

8月のCC利用者数3,528名

報告事項  
○緊急事態宣言の延長に伴うCCの運営については今まで通り。

○井口特設グラウンドの土壌調査について説明があり、グラウンド造成時の盛土は全て安全な良質土であることが確認されました。なお、盛土の下に詳細調査を要する地点が確認されたので、引き続き調査を行います。

#### 部会報告

総務部会——9月6日部会。当面の行事を検討。

厚生部会——9月1日部会。10日に花壇の整備。

体育部会——9月4日部会。23日予定のウォークラリーとCC運動会は中止とする。

広報部会——本日より10月号の編集に入る。

文化部会——初心者向け手話講座を行う。夏休み児童・生徒作品展は19日(日)から展示。

防災部会——9月3日部会。防

### 文化部会だより



初心者向け手話講座が始まりました。コロナ感染防止策を実施した会場で、受講者の皆さんは新しい世界の「知」に目を輝かせて取り組んでいました。

また、夏休み児童・生徒作品展も展示され、子どもたちの力作が揃いました。残念ながら「夏休み児童・生徒作品展」は10月1日で展示は終了いたしました。コロナ禍の中で、子どもたちの作品は生き生きと生きていて、コロナをはね飛ばしているかのようでした。

文化部会、今後の活動を検討中です。御期待ください。

(写真撮影・事務局)



### 町会報告

各町会とも順次役員会を開き、今後の日程を検討する。

#### 協議事項

①CC運動会については中止する。  
②防災訓練については、10月31日午前10時から1時間の予定で、広場と体育館で行う。参加者は委員のみで各部会に分かれ所定の防災訓練を行う。

防災部会は受付及び災害対策本部設置。

文化部会は避難所設営訓練。

厚生部会は応急救護訓練。

体育部会は仮設トイレ組立て訓練。

総務部会は初期消火訓練。以上の訓練を行います。雨天の場合は中止となります。

参加希望の方は10月13日(水)までに事務局に連絡のこと。

○ふじみ衛生組合地元協議会委員に山下会長を推薦。

以上を協議の上承認した。

次回役員会・運営委員会は10月13日(水)、午後6時30分からです。関係者は出席してください。

### 応急手当を学ぶ

8月29日上級救命講習会が開かれました。

突然心臓が止まって倒れた人を救命するには、バイスタンダー(その場に居合わせた人)による応急手当が必要です。救急隊の到着前に皆さんが応急手当を行うことは、命を救うために最も重要であることは、医学的にも明らかです。

けが人や急病人が発生したとき、家族・同僚・バイスタンダーによる速やかな応急手当が行われ、救急隊が救急救命処置を継続しながら搬送し、病院での救命治療に引き継がれることにより、傷病者の救命に多大な効果を与えます。

「あなたの大切な命、そして誰かの大切な命を救うために」

応急手当を学んでいただくとともに、地域の救急医療の重要性に理解をお願いします。

119番通報から救急車が到着するまで平均7〜8分かかります。

万が一、心肺停止の傷病者に遭遇するようないざなうも、何もひるむことはありません。自信とほんの少しの勇気を持って応急手当を行ってください。(防災部会)

### もみじ狩り

能の曲目の「紅葉狩り」は、戸隠山の鬼女が、もみじ狩りの祝宴を開いている所に平維茂が来かかるという話です。

日本は四季のはっきりした国。特に、秋の紅葉の美しさは「錦秋」という言葉がぴったりです。もみじとは、平絹を緋紅色に染めたもみじからきた言葉ともいわれています。もともとは、もみじはイロハカエデの別称のようですが、日本人はさくらもみじ、うるしもみじ、ぶどうもみじ、雑木もみじ、草もみじなどと言って、さまざまな形でもみじを愛してきました。

さて、もみじ狩りですが、もちろん、きのこ狩りやぶどう狩りと違って、もみじを狩り取るのではなく鑑賞するのです。もともとは昔は、もみじや桜の枝を手折ってかざしている絵などもあります。

もみじの宴は、奈良時代から花見、月見、雪見とともに宮廷や貴族に親しまれていました。源氏物語にも、もみじの宴の話が登場します。

十月十日は「目の愛護デー」です。眼疾患の早期発見、治療、予防が大切です。休日には、もみじ狩りなどの野外活動で遠くを見て目をいたわりましょう。

デ)の木の色がほとんど紅葉した日が紅葉日です。

日線、いわゆる紅葉前線を発表しています。各地気象台で決めた、観測用のカエデ(主としてイロハカエデ)の木の葉がほとんど紅葉した日が紅葉日です。

気象庁では、紅葉の等期日線、いわゆる紅葉前線を発表しています。各地気象台で決めた、観測用のカエデ(主としてイロハカエデ)の木の葉がほとんど紅葉した日が紅葉日です。

さて、もみじ狩りですが、もちろん、きのこ狩りやぶどう狩りと違って、もみじを狩り取るのではなく鑑賞するのです。もともとは昔は、もみじや桜の枝を手折ってかざしている絵などもあります。

もみじの宴は、奈良時代から花見、月見、雪見とともに宮廷や貴族に親しまれていました。源氏物語にも、もみじの宴の話が登場します。

さて、もみじ狩りですが、もちろん、きのこ狩りやぶどう狩りと違って、もみじを狩り取るのではなく鑑賞するのです。もともとは昔は、もみじや桜の枝を手折ってかざしている絵などもあります。

さて、もみじ狩りですが、もちろん、きのこ狩りやぶどう狩りと違って、もみじを狩り取るのではなく鑑賞するのです。もともとは昔は、もみじや桜の枝を手折ってかざしている絵などもあります。

### まちかどニュース

#### 「食で絆」中止

ルーテル大学とファシリテーター15期生が運営する「食で絆」はコロナ感染が収束しませんので、この10月から中止といたします。ルーテル大学の学生諸君と、地域の高齢者が学生食堂で食事をしながら、語り合うという楽しい企画でしたが、とても残念です。コロナ騒ぎが収束すれば、再開したいと考えています。長い間ご支援いただきましてありがとうございます。(ファシリテーター... 和田・小川)

#### 西の森俳句

佐藤 治子  
錦秋や溢るる詩魂ゆさぶりて  
木の実独楽くるくる回りつと止まる

三矢 恵啓  
野も山も錦に染まる里の秋  
けふのこと告げ合ふ夕餉とろろ汁止まる

小嶋 清子  
登山道乱れかれんな野菊かな  
信濃野路や口にくみし胡桃そば

森田 義一  
ひとり酌むあてに塩なめ新走  
草紅葉えぞ鹿二頭駆け抜けて

### 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



### 福祉車両で外出のお手伝い



運転ボランティア募集中!  
ご連絡お待ちしております  
TEL 0422-41-0185



### 交通だより

「自転車安全利用五則」は自転車に乗る際の基本的なルールです。ルールを守って正しく乗りましょう。

#### ○自転車安全利用五則

- ① 自転車は、車道が原則、歩道は例外
- 自転車は「軽車両」です。原則として車道を通行しましょう。
- ② 車道は左側を通行
- 車道はもちろん、路側帯も左側を通行しましょう。
- ③ 歩道は歩行者が優先で、車道寄りを徐行
- 歩道を通行する際は、歩行者に注意してすぐに停止できる速度で運転しましょう。
- ④ 安全ルールを守る
- 飲酒運転・2人乗り・並進の禁止
- 夜間はライトを点灯
- 交差点での信号遵守と一時停止・安全確認

⑤ 子どもはヘルメットを着用  
● 保護者の方は、13歳未満の子どもが運転するとき、子どもを乗せるときはヘルメットを被らせましょう。  
(令和3年8月1日～31日手集計)

	総件数	死亡者	重傷者	軽傷者
市内	18件 (8) ※8	0人	0人	18人
井口	1件 (1) ※0	0人	0人	1人
深大寺	1件 (0) ※1	0人	0人	1人
野崎	4件 (2) ※1	0人	0人	4人

( )は自転車に関与する事故  
※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

#### 緊急時にも役立つ

#### 「東京消防庁公式アプリ」をダウンロードしよう!

東京消防庁公式アプリは、チャットボットやマップ機能を中心に多くの機能を備え、皆さんの興味関心に合わせて利用できる無料の防災アプリです。  
消防や救急の知りたい情報をいつでも・どこでも・手軽に入手できる安全安心情報ツールですので、ぜひダウンロードしてご利用ください。

#### 救急サポート動画集

東京消防庁公式アプリには救急サポートツールがあり、「いざ」というときにも活用できる動画集を掲載しています。  
救急サポート動画集では、「心肺

大沢出張所管内の  
令和3年8月16日～9月15日  
火災件数 0件  
救急出場件数 202件

ダウンロードはこちら!

IOS版 Download on the App Store  
アンドロイド版 Google play

### 防犯だより

三鷹市内では、高齢者を狙った還付金詐欺が急増しています。その手口の特徴は、市役所保険課の職員を騙り、「医療費の払い戻し金があります。期限が過ぎていきます。お近くの無人ATMかコンビニのATMに着きましたら、コールセンターの電話番号〇〇〇に電話してください。」と高年齢者をATMまで誘導して、携帯電話を通してATMを操作させ、お金を犯人が指定した口座に振り込ませまします。

### 図書室だより

8月の図書室利用状況は大人471名、子ども160名、計631名でした。  
新型コロナウイルス感染防止対策として貸出のみの開室となります。感染状況等により変更が生じる場合もございますので、HPやお電話での確認をよろしくお願いたします。

◆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)は本館の返却は出来ません。ご注意ください。



### 包括支援センター広場

#### ★悪質業者や特殊詐欺にご注意!

いま高齢者を重点的に狙った詐欺の被害が多く発生しています。最近報告されている手口を、お知らせしますので、気を付けてください。

#### ◇保険金の利用を口実に自宅の修理を勧誘

8月末から消費者活動センターに「火災保険を利用して、雨どいを無料で修理できる」という内容の怪しいチラシが入っているとの問い合わせが増えていそうです。実際は、保険請求しても保険金が全額支払われず、自己負担が発生したり、高額な契約料を請求されたりする場合があります。契約をしないようご注意ください。

相談したい場合は、三鷹市消費者活動センター(0422・47・9042)や、消費者ホットライン  
Tel 0422・34・6536

### 免疫力を高めよう!

新型コロナウイルスの感染は依然として続いています。感染を防ぐには、免疫力を高めることが重要です。免疫とは、病原体の感染から体を守る仕組みのことです。免疫力の低下の原因には極度のストレス、疲労、睡眠不足、栄養不足、運動不足、飲酒や喫煙、病後などがあります。これらの要因を除外するのは勿論ですが、もう一つは食事です。

### 食はいのちです

から取り得る多くの成分が免疫に相互的に作用しています。免疫力を高める食事のポイント、1日3食欠かさず食べる事です。3食食べることで、必要な栄養素を充足しやすくなり、免疫力を高めることにつながります。  
同じものばかり食べるのはやめましょう。量より質を重視して、様々な食品を食べれば、免疫力を高めます。また、肉や魚の種類を変えて、色々な栄養素をとることに繋がります。食べ過ぎ(肥満)や食べなさすぎ(やせ・低栄養)は免疫力の低下の原因になります。  
感染症予防のために「バランスのよい食事」で免疫力を高めましょう。  
(みたか栄養だよりから引用)

#### ◇還付金詐欺の手口

(Tel 188)へご連絡ください。  
市役所職員をかたる者から「健康保険の還付金があります。近くコンビニATMで手続きができるので、携帯電話をもって行き、着いたらお電話いただければ、その場で操作をお手伝いします。」というウソの内容の電話があり、いわゆるそのまま操作すると、犯人にお金が振り込まれる手続きをさせられてしまいます。還付金はATMで手続きできませんので、決して騙されないでください。

これら悪質業者や特殊詐欺の電話に騙されないように、電話を留守番電話に設定したり、迷惑防止機能付き電話を設置することをお勧めします。  
もし、変な電話や勧誘があったら、ひとりで決断せず、家族や友達に相談したり、包括支援センターにお電話ください。

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)  
本社:三鷹市下連雀7-6-29-103  
のもと祭典 検索

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/>





アートセラピスト 片倉洋子さん



学園マスコット  
「あざさん」

**コミュニティ・スクールだより**

「先の見えない時代に  
知識よりも、経験よりも」

にしみたか学園  
コミュニティ・スクール委員会  
副会長 米川 充

小学6年生が地域の事業所や  
お店を訪ねてお話を伺う授業  
「職場訪問」。中学生の「職  
場体験」とともに、子どもた  
ちが「はたらく」ことを直に  
学べる貴重な機会です。

それが、残念なことにコロ  
ナ禍で2年続けて中止に……。  
しかし、先生方の「学びをと  
めない」という思いのもと、  
さまざまな職種・業種の方々  
に学校で講義をしていただく  
「職業人の話を聞く」という  
授業として、継続されていま  
す。

さて、こうした困難なとき  
こそコミュニティ・スクール  
(CS)委員会の出番！も  
ちろん職場訪問でも、訪問先  
開拓や同行の協力をしていま  
したが、それはまた性質の

異なる「ボランティアで講師  
をしてくださる方々を探す」  
「事前準備や運営をサポート」  
という、新しいお仕事の  
登場です。

9月11日(土)の二小「職業人  
の話を聞く」では、得意分野  
も年代も異なるメンバーから  
なるCS委員会コーディネー  
ト部の強みを活かし、多様な  
16名の方々に講師をお願いす  
ることができました。大組織  
から個人事業主まで、都市農  
家やクリエイターなど分野も  
広く、複業ワーカーなど働き  
方も実に多彩。

現代は、我々が子どもの頃  
にはなかった職業が次々と生  
まれ、これまで以上に未来の  
カタチが見出だせない難しい  
時代です。その中で、次世代  
のために大人がすべきは、  
「仕事や社会に向き合う背  
中」を見せることではないで  
しょうか。

これからの皆様と力を合わ  
せ、子どもたちに多くの素敵  
な背中を紹介していきたいと  
思っています。

**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 10月13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	3・10・17・24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
大人の塗り絵	13日(水) 14:00～16:00	「子どもの頃にやった」「色を好きに塗って仕上げる」「色を塗るだけ」そんな概念を変える「塗り絵アート。先生に教 わりおうちでも楽しめる塗り絵集つきです。/市民/20名/1,000円(持ち帰られる塗り絵集・画材貸出費用込)/ 大ホール/須貝光一郎先生/費用を添えて事務局へ(事前申込制先着順)/文化部会
よってらっしゃい にしみたか	25日(月) 13:30～14:30	★事前申込制です★10月は「骨粗しょう症のお話し、軽い運動もします!」、手話他/市民/事前申込先着16名/ 無料/マスク着用飲み物持参/※新型コロナウイルス感染症の影響により変更や中止となる場合があります/ 地域ケア推進係(0422-45-1151内線2663)へ/会議室/ケア・ネットワークにしみたか
絵手紙教室	27日(水) 10:30～12:30	はがきに季節の素材を描きます。世界で活躍される、山路智恵先生がお教えいたします。/市民/15名/200円/ 会議室/持ちもの:各自題材(野菜、果物、花など 写真不可)/山路智恵先生/画材貸出あり/費用を添えて事務 局へ(事前申込制先着順)/文化部会
健康づくり 防災備蓄活用講座	30日(土) 10:00～11:30	日頃から購入している食材を非常時にも役立てられるようにする方法や非常食を美味しく調理する方法を紹介します。 (調理や試食はありません)/市民/5日より事務局(窓口かお電話)へ事前申込先着20名/無料/鈴木明子先生/ 会議室/健康づくり推進委員会・三鷹市
みたか健康づくり セミナー 全3回	11月2・9・16日(火) 13:30～15:00	フレイル(高齢者の虚弱)予防講座(1回のみ参加可)①2日『あなたの元気はみんなの元気～フレイル予防ず っと健康～』②9日『粗食がよい、はもう古い』③16日『毎日コツコツ元気体操』/市民/無料/各回15名/ 10月5日より事務局(窓口かお電話)へ事前申し込み/会議室/健康づくり推進委員会・三鷹市
バルーンアート	11月7日(日) 11:00～12:30	バルーンアートをつくろう!/小学生以下市民(未就学児は保護者同伴)/無料/事前申込先着20名/事務局窓 口またはお電話で/大ホール/文化部会

**あそびとおしゃべりの会 13日・27日(水)10:30～12:00** **包丁研ぎ 20日(水)10:00～11:30** **野菜即売 毎週(火)・(金) 10:00～**

\*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  
美容バレエ  
(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

TEL 0422-32-6447

**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