

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
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。

11月の休館日
3日(水) 文化の日
4日(木) 11日(木)・18日(木) 勤労感謝の日
23日(火)
25日(木)

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
目は除く)の各地域に無料で全
戸配布しています。

瞳
三鷹市西部地区住民協議会
防災部会長 吉野進一
「鉄印帳の旅」
鉄印帳とは、第三セクター鉄道
等協議会に加盟する、全国40の鉄
道会社が連携して、鉄道と地域の
振興を目的にはじめた御朱印帳の
鉄道版です。
鉄印帳を持って、各鉄道こだわ
りの鉄印を集める、新しい鉄道の
旅です。
鉄道は地域のシンボルです。だ
からその風景に心が躍り、その風
景がいつまでも続くように鉄印に
願いを込めて行く旅なのです。
鉄印をもらうには、各社の指定
窓口で、乗車券等を提示して鉄印
帳と記帳料を係員に渡します。鉄
印はその場で書いてくれる手書き
のものや、書き置き印などがあり
鉄印のデザインは複数あったり、
限定の特別な鉄印などもありま
す。

今後の「コミュニティ・センター」の利用について
緊急事態宣言の解除に伴い、10月
から閉館時間を午後9時まで
に戻すとともに、体育館の一般開
放及び団体夜間区分の利用並び
に図書室の閲覧を再開しました。
また、声を出す自主グループの活
動も、不織布マスク着用を条件に
お問い合わせください。

健康と栄養の話
知って得する

野菜は、「有色野菜」と「その他の野菜」に分類されます。「日本食品標準成分表」では、野菜の可食部(食べられる部分)100グラム当たり、カロチン(カロテンともいう)を600マイクログラム(＝0.6ミリグラム)以上含んでいるものを有色野菜としており、成分表の備考欄には、(有)の符号が付いています。
近年、健康的な食生活を送る上でカロチンが注目されており、それを多く含んだ有色野菜への期待も益々高まっているのです。

有色野菜は健康食

有色野菜は
ビタミンAの供給源
カロチンはいちいち色をしていません。カロチンを多く含んでいる野菜は通常、クロロフィル(葉緑素)も多く含み、その強い緑色にカロチンのだいたい色が隠れてしま

い、全体的には緑色をしている場合が多くあります。果皮(野菜の表面)だけでなく、中の果肉まで赤や黄、緑といった濃い色をしています。代表的なものに、ホウレン草、カボチャ、ニンジン、青菜類、シソ、ニラ、パセリなどがあります。一般的に、熱量(カロリー)が少なく、ビタミンCやカリウム、食物繊維、ミネラルであるカルシウムを多く含んでいます。とりわけ有色野菜はビタミンB1、B2、Eや、鉄分などそのほかのミネラルに富んでいます。しかし、有色野菜が重要視されているのはビタミンAの供給源としての役割が大きいためです。日本人は、一日に必要なビタミンAの約70%を、カロチンから摂取しています。カロチンは、人間の体内に入るとビタミンAに変換されて働くため「プロビタミン

ンA」と呼ばれています。
食卓を彩る
有色野菜
ビタミンAは、不足すると目や皮膚などに様々な症状を引き起こしますが、逆に取り過ぎてもよくありません(過剰症)。しかし、カロチンはビタミンAへの転換率があまり高くないので、過剰症の心配はありません。
プロビタミンとしての役割のほかに近年では、カロチン(特にベータ・カロチン)のもつ「抗がん作用」が明らかにされつつあります。このように、カロチンは今後、ますます注目されるでしょう。
カロチンをたくさん含んだ有色野菜は、栄養的に優れた「健康食」



言葉の履歴書
七五三
「七五三」は三歳・五歳・七歳の子どもの成長を祝う十一月十五日のお宮参り。人の一生には、成長に従って経験していく通過儀礼がいくつもあります。七五三の祝いもその一つです。奇数を三つそろえたのは、奇数をめでたい「陽」の数字とする中国の陰陽思想の影響によるものでしょう。
江戸時代には、三歳の男女が頭髪を初めて伸ばす「髪置」、五歳の男児がはかまをはく「袴着」、七歳の女児が付けひもでなく帯を用いる「帯解」「帯直」という行事がありました。

着飾って氏神に参拝する「七五三」の風習が盛んになったのは江戸期からで、呉服商らの営業政策によるところが大きかったとされています。
また、料理用語の「七五三の膳」は祝宴の本膳に七菜、五の膳に五菜、三の膳に三菜を出す豪華な献立。これも略して「七五三」と呼ばれました。
「七五三のごちそうもお茶一杯」は、どんな立派な料理でもまづ一杯で台無しになると言う意味。これは料理以外のことに通じる教訓でしょう。



***インフルエンザにご注意を**
大分寒くなってきました。いよいよ冬将軍の登場です。冬になると空気が乾燥してきます。と、インフルエンザが流行るシーズンになります。コロナ騒ぎでインフルエンザは忘れられているようですが、インフルエンザウイルスによって起こる感染症で、普通の風邪より重症になりやすいので、注意が必要です。インフルエンザに罹ると、咳やのどの痛み、鼻汁が出る等、他、40℃近い発熱を伴い、関節痛や筋肉痛、さらに気管支炎、肺炎等を併発し、体力が衰えている方は生命に関わる事もあります。特に高齢者や基礎疾患のある方や乳幼児などは注意が必要です。
予防策としては、インフルエンザの予防接種を受けることです。そして、なるべく人混みは避け、加湿器などを使い室内の湿度を適度に保つ事も大事です。バランスの良い食事、睡眠をとり、うがい、手洗いをまめに行うことも効果があります。

私はまず、栃木県の真岡鉄道の真岡駅から始め、茨城県の鹿島臨海鉄道の大洗駅。群馬県のわたらせ渓谷鉄道の大間々駅。栃木県の野岩鉄道の新藤原駅。静岡県の天竜浜名湖鉄道の天竜二俣駅、この駅は駅カフェや文化財満喫の駅でした。
いま新型コロナウイルス禍で気軽には歩けません。次回は千葉県のみすみ鉄道の大多喜駅に行こうと思っています。
昔とくらべて廃線もあります。が、鉄印がもらえる全国40社の鉄道の魅力あふれる地域の駅へ！
鉄印帳マイスターはいつなれるのでしょうか。

交通だより

10月7日(木)東八道路天神北浦交差点において、60代女性の運転する右折車両と60代男性が運転する直進車両による重傷事故が発生しました。

東八道路のような幅員の広い道路はスピードが出やすいため、交差点を通過する時や右左折をする際は気をつけて運転をしましょう。

○右折時は対向車に注意！
前方から来る自動車や二輪車は遠くにいるように見えたり、速度も遅く感じたりするものです。対向車に注意をして十分な安全確認を！

○危険予測！
交差点に限らず、対向車が急に曲がってくることもあるかも知れません。「来ないだろう」、「止

まるだろう」という思い込みの運転はやめましょう。
(令和3年9月1日～30日手集計)

	総件数	死亡者	重傷者	軽傷者
市内	25件 (20) ※7	0人	0人	28人
井口	0件 (0) ※0	0人	0人	0人
深大寺	2件 (0) ※0	0人	0人	2人
野崎	2件 (1) ※1	0人	0人	2人

ファイヤーニュース

《地震に備えて》

突然、大きな地震に襲われたとき、私たちは適切な行動がとれるでしょうか。東京消防庁では、都民に対して地震発生時の行動に関するアンケートを実施した結果、火の元を確認すると回答した方が少ないことがわかりました。

地震が起きたときは、何よりも自分の命を守ることが大切です。揺れを感じたら、まず身の安全を最優先に行動しましょう。

火の始末は揺れが収まってから行いましょう。現在の都市ガスやプロパンガスは、震度5程度の揺

れを感じると自動的にガスの供給を遮断するように設定されています。激しい揺れの中で慌てて火を消そうとすると、転倒したり、鍋のお湯をかぶるなど、けがをする可能性があります。

東京消防庁では、国内で発生した大きな地震の教訓を踏まえ、資料を作成しています。地震の時の行動については、「地震 その時10のポイント」を、また、地震被害軽減に向け、「地震に対する10の備え」をホームページに掲載していますので、ぜひご覧ください。

大沢出張所管内の
令和3年9月15日～10月15日
火災件数 0件
救急出場件数 184件

三鷹消防署に救急隊が増設されました。

増加する救急要請に対処するため、三鷹消防署に救急隊が1隊追加配置されました。本署に2隊、下連雀出張所及び大沢出張所に各1隊の計4隊での運用を開始します。今後も救急車の適正利用にご協力をお願いします。

【運用開始予定日】

令和3年10月20日(木)

【配置場所】

三鷹消防署本署

【追加配置される救急隊の名称】

三鷹第2救急隊

問合せ先

三鷹消防署予防課

防火査察係

0422-47-0119

(内線 520)



福祉のしごと

相談・面接会

福祉のしごとの相談・面接会を開きます。会場では採用担当者が仕事に関する疑問や質問などにお答えし、職場見学の相談もできます。各部に出展する事業者は、三鷹市社会福祉協議会または東京都福祉人材センターのホームページから確認できます。

日時 11月13日(土)

第1部 午前10時30分～12時
第2部 午後2時～3時30分
会場 三鷹産業プラザ7階会議室

申込

三鷹市社会福祉協議会のホームページから申込書をプリントアウトしてFAXか電話で申し込みください。

主催

三鷹市社会福祉協議会
TEL 0422・79・3505

東京都福祉人材センター
TEL 03・5211・2860

共催

三鷹市
三鷹市介護保険事業者連絡協議会
ハローワーク三鷹

骨を強くする 3つの栄養素

- カルシウム (乳製品・魚介類・大豆製品・緑黄色野菜等)
 - ビタミンD (魚介類・きくらげ・干し椎茸・しめじ等)
 - ビタミンK (納豆・ほうれん草・小松菜など緑黄色野菜)
- 骨の健康のために、この3つの栄養素を積極的に摂りましょう。

包括支援センター広場

★低栄養にならないために：

食事の偏りはフレイルを招く要因となります。フレイルとは、虚弱状態にあり、要介護状態になる危険リスクが高くなる状態です。高齢になるとどうしても、やわらかいものばかり食べたり、粗食で十分だと肉や油を取らなかつたり、調理が面倒だからお茶漬けだけ、お菓子が食事代わりになつたりしますが、こんな食生活では栄養素が不足して、低栄養になりフレイルになります。

フレイル予防のため注意することは、まず、多様な食材を食べることです。一日30品目は食べたいですね。調理が難しい場合は、配食サービスを利用したり、缶詰やレトルト食品、冷凍食品なども上手に活用しましょう。

それとタンパク質を意識的に摂

ることです。一日に必要なタンパク質の目安は、体重50kgの人なら50から60gです。

一日50gのタンパク質は、肉一切れ、魚一切れ、牛乳一カップ、卵一個、納豆一パック程度です。(これを全部摂らなければ50gになりません。)むかし、タンパク質が足りないよと叫ぶCMがあったのを思い出しました。

食欲不振になつたらお弁当を買ってきたり、パンやおにぎりに栄養補助食品をプラスして補いましょう。三度、三度の食事を大切に動物性タンパク質、植物性タンパク質を中心に、多様な食材を食べましょう。幸い日本は多様な食材に恵まれています。感謝していただきましょう。生命を食べるのですから。

(宮下)

上手な減塩

脳血管疾患、心臓病、腎臓病などは高血圧がリスクとなる病気です。疾病の予防や良好な血圧のコントロールのためには、まず減塩と言われています。例えば、こんな食べ方では食塩が増えています。

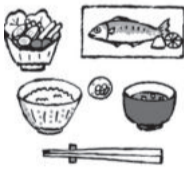
○クエン酸をとるため毎日梅干しを食べています。(減塩梅干しでも1個で1g程度の食塩を含みます。)

○骨粗鬆症で煮干しを積極的に食べています。(小魚は食塩が多く、毎日食べる習慣は食塩過剰を招きます。)

○主食を減らしておかずを増やしています。(おかずには食塩が含まれていますので、食塩摂取量は増えます。)

食はいのちです

食べ方の工夫が減塩につながります。調味料を減らすと「物足りない」という味になるかも知れません。味付けの好みは長い間の習慣なので、まずは意識的に調味料の使い方を換え、習慣を見直すことが減塩のコツです。うす味にすれば素材の美味しさが分かってきます。味をみてからしゅうゆやソースをかける。漬物や佃煮などは控える。香りのある食品で「うす味」を美味しく食べる。レモンやお酢、シソや生姜、ゴマ油、ラー油などがお勧めです。日本人の食事摂取基準2020では、男性75g未満、女性65g未満が食塩の目標値となっています。減塩で素材を美味しく食べましょう。(みたか栄養だよりから引用)



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
のものと祭典 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/>

コミュニティ・スクールだより

「あささんパトロール」

にしみたか学園
コミュニティ・スクール委員会

委員 藤田 尚子

皆さんは「あささんパトロール」をご存知ですか？

自転車の籠などに写真のプレートを付けて近所を走っている姿を一度は見かけた事があるのではないかと思います。

これは2年前、井口P.T.Aが発案し、青少対・交通対・子ども会の皆さまにもご協力いただき、日常的に地域で子どもの安全を見守ろうという取り組みです。パトロールプレートには、にしみたか学園の児童生徒の公募で選ばれた学園キャラクター「あささん」が描かれてお



り、にしみたかの子どもたちはプレートを見て一目で学校に關わってくれている地域の大人だと気づきます。地域の方も子どもたちに声をかけやすく、パトロールとしての機能だけでなく、人との繋がりを生むきっかけにもなっています。

更に嬉しいことに第二小学校のP.T.Aも二地区の地域団体と協力して「あささんパトロール」に取り組んでおり、今後もこの活動が学区を超えて地域の安全とコミュニティの輪を広げていくことに期待したいと思います。

「秋の全国交通安全運動」

にしみたか学園
コミュニティ・スクール委員会

委員 鳥居 恵子

9月21日～30日まで秋の全国交通安全運動が行われました。

井口地区・二地区交通対、P.T.Aなどが登校時、通学路に立ち、子ども達の安全を見守りました。



千葉県でおきた通学時の痛ましい事故を受け、三鷹市でも通学路の点検を行いました。ガードレール・ポストコーン（歩道



に立ってるコーン）が新しく設置された箇所もあります。

日頃から子ども達が、安全・安心に通学出来る様、声かけ、見守りを行っていききたいと思います。



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 11月10日(水) 役員会 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	7・14・21・28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
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	10日・24日(水) 10:30～12:00	0歳～3歳の親子が集まって一緒に遊びましょう。 0～3歳の親子/無料/直接おいでください/大ホール/すくすく広場
よってらっしゃいにしみたか	22日(月) 13:30～14:30	★事前申込制です★11月は「三鷹みんなで地域体操『うごこつ』』についてのお話し」、「からだの不調を改善し、筋力アップする体操」、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
おはなし会	22日(月) 15:00～15:30	子ども向けの読み聞かせ 親子/無料/15名/直接おいでください/視聴覚室/朗読:おはなしクレヨン/文化部会
子どものためのクリスマス会	12月5日(日) 10:00～12:00	体育館で大きなクリスマスツリーを飾ろう! ☆クリスマスプレゼントあります☆ 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30名/事務局窓口またはお電話で/体育館/持ちもの:マスク、体育館ばき、はさみ、水筒/講師:折り紙 作田隆弘さん/文化部会
包丁研ぎ	17日(水)10:00～11:30	*セラミック包丁は研げません。実費/玄関前/厚生部会
		野菜即売 毎週(火)・(金) 10:00～ 実費/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

井口2-10-42 ☎ 0422-32-6447

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**

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