



# 防災訓練終わる

10月31日(日)、西部地区住民協議会の総合防災訓練が無事終了しました。今年はコロナ禍ということもあり、住区の皆さんには参加していただけなかったのですが、委員を中心に70名が参加し、各部に別れて、仮設トイレやファミリールームなどの設置訓練や消火器訓練、応急救護訓練などを行いました。

荻野本部長は訓練の感想を次のように話してくれました。

『今年の総合防災訓練は、コロナ禍ということ踏まえ、皆さまに参加していただけなかったことが残念ですが、感染状況が落ち着きはじ

ま今、行えたことはまずはよかったと思っています。訓練の企画をしていた頃を考えるとほっとしております。

今まではスタッフとして参加していた委員の方々を対象に行った訓練、これもまた意味あるものになったのではないのでしょうか。

多々問題もありますが、いざというときは委員の皆さまがリーダーとして活動していただけるきっかけとなればと思っています。

来年はぜひ多くの皆さまに参加していただける訓練が行えればと考えます。』

災害はいつ発生するかわかりません。万が一に備えて、家族で話し合いをすることも非常に大切なことです。よく話し合っ、いざというときに備えてください。



## 年末年始のお知らせ

今年もたくさんのご来館をありがとうございました。新型コロナウイルスの拡大やワクチン接種会場対応により度重なる利用条件変更のなか、皆さまのご協力に感謝申し上げます。

年末は27・28日を17時閉館、29日から1月3日までを休館、4・5日は17時閉館とさせていただきます。来年も井口コミュニティ・センターをどうぞよろしくお願いたします。



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。

<b>12月の休館日</b>	
2日(木)・9日(木)・16日(木)・23日(木)	17時閉館
27日(月)・28日(火)	17時閉館
29日(水)～1月3日(月)	休館
年末年始休館日	
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。



## 瞳

三鷹市西部地区住民協議会  
会長 山下美和子

### 「希望の年へ」

もう、師走 令和三年も僅かとなりました。ワクチンの恩恵でしょうか、どうにか感染が抑えられ、日常の生活に明るい兆しがみえてきました。しかし、未だに味覚・嗅覚障害、倦怠感等の後遺症で苦しんでいる方、療養中の多くの皆さまが一日も早く元の生活に戻れる事を願っています。そして忘れてはならないのは医療従事者への感謝です。

コロナ禍で、暮らしや働き方が大きく変わりました。オンライン等私にも、リモート会議に出席したり、法事までもオンラインの体験をしましたが、自由に出来る事、自由に出る事の幸せを痛感させられました。

さて、今年の総合防災訓練は新型コロナウイルス感染拡大防止のため、住民協議会の委員関係者だけが訓練をしました。当日は防災部会の協力のもと、初期消火訓練・応急救護のAEDや三角布の使い方、避難所パーティションやトイレの組立てなど勉強しました。三鷹消防署長さんをはじめ関係者の皆さん、ありがとうございました。

住民協議会の活動も少しずつ活気を取り戻しています。来年こそは行事ができる事を願って新しい年を迎えたいと思います。

住民協議会の在り方検討委員会では、住民活動の担い手となる人材の育成が大きな課題です。どなたか、協力して下さる方はいらっしやいませんか？

### 住協ニュース

○11月17日午後2時30分から市役所第二庁舎4階242・243号会議室において住民協議会の在り方検討会が開催され、市長と教育長が臨席の中、教育委員会よりスクール・コミュニティについての説明があり、その後

### コミセンだより

11月10日、役員会が開かれましてので報告します。  
10月のCC利用者数4,772人

#### 報告事項

- 令和3年10月25日以降の利用については、午後8時45分までとし、ロビーや図書室の滞在時間も制限をなくした。浴室の利用再開については調整中。
- 西部地区総合防災訓練は70名の参加で開催した。
- 新年委員懇親会は1月8日(土)午後1時から大ホールで実施予定。会費は500円。
- 市制施行70周年記念式典で山下会長が「参加と協働功労」の表彰

意見交換をした。

○11月19日午後2時から市役所第二庁舎4階242号会議室において事務局長連絡会が開催され庁内各課からの依頼事項及び行政報告・事務連絡のあとコミュニティ・センターのインターネットでの予約受付等について協議するとともに情報交換を行った。

#### 部会報告

- 総務部会——11月1日部会。事業計画通り開催する。
- 厚生部会——11月10日部会。事業予定及び予算を承認。
- 体育部会——11月1日部会。予算を承認。今後の日程を検討。
- 広報部会——12月号の編集。
- 文化部会——10月、11月と事業を実施中。
- 防災部会——11月5日部会。防災訓練の反省、予算の承認。今後の事業計画の検討。
- 町会報告  
井口協和会——青葉子ども会解散。

深大寺町会——敬老の記念品を配布。  
東野会——敬老の記念品を配布。10月9日可搬ポンプの放水訓練。  
野崎町会——ゴミ袋の配布。三鷹消防署より表彰された。

#### 住協派遣委員からの報告

- スクール・コミュニティ推進会議幹事会を10月26日開催。
- 住民協議会の在り方検討会11月17日正副会長出席で開催。
- まちづくり協議会

部会の活動が始まる。

- コミュニティ・スクール委員会11月6日全国CS研究大会in三鷹で「にしみたか学園」が事例発表をした。

#### 協議事項

- 令和4年度施設活動費の予算について各部会の了承を得たので予算に計上する。
- ※※※※※
- 次回の役員会・運営委員会は、12月8日(水)午後6時30分からです。関係者は出席のこと。
- ※12月1日より浴室の利用を再開します。

### 図書室だより

10月の図書室利用状況は大人409名、子ども166名、計575名でした。

#### ◆新着本◆

##### \*一般書

- 灰いろの鴉 捜査一課強行犯 係・鳥越恭一郎 榊木 理宇
- 江戸彩り見立て帖 色にいでに 坂井希久子
- 熱風団地 大沢 在昌
- ムスコ物語 ヤマザキマリ
- 破天荒 高杉 良
- 新型ココナワクチン 本場の「真実」 宮坂 昌之
- やさしい猫 中島 京子
- 涅槃 上・下 垣根 涼介
- 父ちゃんの料理教室 辻 仁成
- 闇を泳ぐ 木村 敬一
- 日本政治 ココナ敗戦の研究 御厨 貴 芹川 洋一
- 邯鄲の島遙かなり 下 貫井 徳郎
- 秋萩の散る 澤田 瞳子
- 惣目付臨検仕る 抵抗 惣目付臨検仕る (二) 術策

神のタイスを見上げて 上田 秀人

#### マンガ認知症

74歳、ないのはお金だけ。あとは全部そろつて 二コ・ニコルソン  
美女の魔界退治 ミッコ  
その気遣い、おしる無礼になつてます！ 三上ナナエ  
喜ばれる人になりなさい 永松 茂久

#### 腸がすべて

フランク・ラポルトリアダムスキー  
養老先生、病院へ行く 養老 孟司

#### 紅きゆめみし

よけいなひと言を好かれるセリフに変える言いかえ図鑑 大野 萌子

#### 仕事と人生

現在図書室は10時から午後8時45分(日曜日は4時45分)まで開室しております。閲覧や読み聞かせ、読書コーナーのご利用も可能ですのでぜひご利用ください。

引き続き感染対策および人数制限にご協力ください。

### 西の森俳句

いささかの悔いを残して年送る  
さまじまの喜怒哀楽の日記果つ  
三矢 恵啓

味噌汁の湯気に癒える朝の冷  
背を正し園を見下ろす枯木立  
小嶋 清子

冬日向コナに負けず蒼き空  
足早に師走の旅路福を待つ  
森田 義一

ぐつぐつと大釜沸きて大根焚  
冬至粥あといくたびか食せんか

### 編集委員の日 「小さな神様」

志村 好子

コロナウイルス流行により、とんとできなくなつた旅行。とはいへ、治療法の確立も近いようで、夜明けはもうすぐそこ、あと少し踏ん張り所のようにです。

さて、秋の旅行とくれば、なんといつても「紅葉」です。数年前、「紅葉の時期の日光の渋滞は地獄ですよ」という予言とも言える助言を受け、覚悟して向かった日光は、地獄の渋滞を呼ぶのも頷ける、大変美しい紅葉が広がってありました。紅葉真っ盛りの日光東照宮は、修学旅行以来でしたが、大人になつてから観る東照宮は、美しく、そして新鮮な発見がありました。中でも有名な「見ざる、言わざる、聞かざる」の三猿。三猿を含め、日

光東照宮の神鹿舎の長押に彫られた16匹の猿達は、猿の一生を時系列で描きながら人の生き方を説いています。しかし、実は私は三猿を「わたし」採め事には極力関わりません。クワバラ、クワバラ……的な意味のものだと勝手に解釈し、事なかれ重視の日和見主義的な言葉だと毛嫌いしておりました。なので、三猿が子猿が生まれた絵のすぐ隣に描かれているのを見て、「この世に生まれてすぐさま日和見のススメですか？本当に日本人は事なかれがお好きですか」とまたイラツとしたのも束の間、隣にある注釈の立て看板をよく見ると、それは全然違う意味合いのものでした。

注釈によると、三猿は「生まれてすぐの物心のつく幼少期には、悪いことを見せたり、言ったり、聞かせたりしないで、良いものだけを受け入れ、素直な心のまま成長させよ」という教えを暗示しており、子育てにおける特に幼少期の環境の大切さを説いたものであるとのことでした。「口の悪さはもはや個性」としてすつかり開き直り、外はもとより家では更にひどい口の利き方をしていた私は、正直グクリとしたのを覚えています。まだどうせ言葉もよく理解できないし、わかるまいと油断していましたが、むしろそのよくわからない時期だからこそ、悪い言葉や不機嫌、悪い事象からできるだけ遠ざける必要があったのだな、と反省しました。

つい先日、七五三参りの際、神職の方から七五三の由来を伺いま

した。乳幼児死亡率が今とは比較にならないほど格別に高かった昔は「七つまでは神のうち」とし、神様から子どもを預かっている、という考えであったとのこと。人生100年時代とも言われ、当たり前のように7歳まで子どもが平穩無事に生きてこられたのも、この時代と環境による僥倖であること。神様から預かった娘をいよいよこの世に迎える年であることを教えられ、ありがたく感じると同時に、その心構えが自分にできているかと問う時間になりました。

娘は7歳まであと2ヶ月弱。それまでうちの小さな神様を、できるだけよい言葉や環境で守りながら、末永くこの世で元気に過ごしてほしい。ただの礎を作れるよう、せいぜい気をつけていきたいと思ひます。

**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

身近な人の異変や  
危ない兆候に気づいたら  
連絡・相談してください。  
**市役所見守りネットワーク**  
安心見守り電話  
**0422-29-9270**  
第2の救急になれ  
**三鷹市**

### 交通だより

○TOKYO交通安全キャンペーン  
 警視庁では、12月1日から7日までの間「TOKYO交通安全キャンペーン」を実施します。このキャンペーンは、交通ルールの遵守と交通マナーの実践を習慣付け、年末の交通事故防止や交通渋滞解消を図ることを目的としています。

#### 〈重点〉

- 1 子どもと高齢者を始めとする歩行者の安全な通行の確保
- 2 飲酒運転等の悪質・危険な運転の根絶と歩行者等の保護など安全運転意識の向上
- 3 自転車の交通事故防止
- 4 二輪車の交通事故防止
- 5 違法駐車対策の推進

○保護者の皆様へ  
 もうすぐ冬休みが始まります。お子さんを交通事故から守るためには、大人が手本を示して、繰り返し、繰り返し子どもの身体に染み付くまで交通ルールを理解させることが大切です。

### ファイヤーニュース

#### 119番の通報は落ち着いて正しく伝えよう

正しい通報について理解しよう  
 目の前で火災や事故に遭遇した場合、また、急病やけがに遭われた場合には誰しもが気が動転し、取り乱した状況になりがちです。一秒をあらそう時だからこそ、落ち着いて119番通報ができるように、正しい通報要領を身につけましょう。

#### ◆覚えておきたい通報要領◆

- ◎は消防庁 ★は通報者
- 【火災の場合の通報要領(例)】
- ◎消防庁、火事ですか、救急ですか。★火事です。
- ◎消防車が向かう住所を教えてください。

子どもの交通事故は、通い慣れた道やよく遊ぶ場所・夕方の時間帯に多く発生しています。通学路などの生活圏内で危険な場所を子ども目線に立って一緒に確認し、なぜ危険なのか、どうすれば安全なのかを伝えてあげてください。

(令和3年10月1日～31日手集計)

	総件数	死亡者	重傷者	軽傷者
市内	31件 (22) ※14	0人	1人	33人
井口	1件 (1) ※0	0人	0人	1人
深大寺	0件 (0) ※0	0人	0人	0人
野崎	4件 (3) ※3	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

### 包括支援センター広場

#### 令和3年度版(三鷹市)

「知って安心暮らしに役立つ 認知症ガイドブック」のご案内  
 認知症は進行とともに状態が変化するので、変化に応じて

#### ▽防犯だより

都内の特殊詐欺被害は依然として増加しており、三鷹市に限らず被害者のほとんどが65歳以上の高齢者で、独居の方や家人が不在時の被害が大半となっています。

○着信音が鳴る前に電話の相手に警告メッセージが流れる迷惑電話防止機能付き電話機にする。  
 ○ナンバーディスプレイの契約設定をして、知らない番号には出ない。  
 ○着信音が鳴る前に電話の相手に警告メッセージが流れる迷惑電話防止機能付き電話機にする。  
 ○ナンバーディスプレイの契約設定をして、知らない番号には出ない。

○名前を教えてください。  
 (場合によって、電話番号を聞きませぬ。)

★三鷹市大沢○丁目○番○号です。  
 ◎何が燃えていますか。  
 ★(例)リビングのストーブが燃えています。

◎分りました。消防隊向かいます。  
 【救急の場合の通報要領(例)】  
 ◎消防庁、火事ですか、救急ですか。★救急です。  
 ◎救急車が向かう住所を教えてください。  
 ★三鷹市井口○丁目○番○号です。  
 ◎どうしましたか。  
 ★(例)父が突然倒れて、意識がありません。  
 (誰が、どうしたのか伝えてください。)

大沢出張所管内の  
 令和3年10月15日～11月15日  
 火災件数 0件  
 救急出場件数 203件

### 野菜は足りていますか

健康を維持し、病気予防に必要な野菜は足りていますか？  
 一日分の野菜は、健康な成人は350g必要です。副菜サイズの一皿は約70gですから、これが五皿で一日分となります。例えばおひたし一皿、かぼちゃの煮物一皿、生野菜サラダ一皿、きゅうりとわかめの酢の物一皿、野菜たっぷりスープで一日分となります。

しかし、不足している人が多いです。その理由は、「野菜は重いので買物が大変なのよ。」料理するのも面倒なんだよね。」などこんな時は手軽に使える冷凍野菜を利用してはいかがでしょう。市販されている「冷凍野菜」は、旬の時期に収穫して冷凍されたものです。保存ができるので、買物に行けない時に便利です。

また、皮をむいたりカットする必要がなく、凍ったまま調理でき

### 食はいのちです

石づきを取り、手でほぐして保存袋に入れて冷凍します。保存の目安は1ヶ月程度です。  
 野菜をたっぷり食べて、健康になりましょう。  
 (みたか栄養だよりから引用)



知症の相談窓口です。  
 認知症と診断された方やご家族など、「認知症のことが気になる」「サービスを利用するにはどうしたらいいのか」等のご相談がございましたら、お気軽にご連絡ください。  
 TEL 0422・34・6536

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

井口立ち寄りサロン再開  
 毎月第3火曜日の13～15時、井口コミュニティ・センターの2階ロビーで立ち寄りサロンを再開します。  
 12月21日の13～15時です。直接会場へお越しください。  
**三鷹ボランティアセンター**  
 0422-76-1271



今年度の運動会は感染対策として1学年ごとの2日間開催となりましたが、昨年度にはなかったBGMを流したり、表現の演技を実施したりしました。リレ

「井口小オリンピック開催」にしみたか学園 三鷹市立井口小学校 運動会委員長 濱中 翔

今年度の運動会は感染対策として1学年ごとの2日間開催となりましたが、昨年度にはなかったBGMを流したり、表現の演技を実施したりしました。リレ



また、久しぶりの保護者の参観ということもあり始めのうちには、子どもたちも緊張している様子も見られましたが、競技の中で一生懸命頑張る姿が見られ、方々に伝えることができました。保護者ボランティアの方々にも受付・誘導等を行ってくださり無事に二小オリンピックを行うことができました。

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 12月8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	5・12・19・26日(日) 9:00~9:15	CD ラジカセに合わせてラジオ体操第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
井口栄養料理室	15日(水) 10:00~13:00	～簡単ローストチキンでクリスマス!～ メニュー:ローストチキンオレンジ風味、カリフラワーとキャベツのスープ、フルーツパンプキンマッシュ、他/市民/12名/500円・12日までに費用を添えて事務局へ/持ち物:エプロン・三角巾・布巾2枚/試食は黙食で/料理講習室・会議室/健康づくり推進委員会
よってらっしゃいにしみたか	20日(月) 13:30~14:30	★事前申込制です★12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11月に参加された方も大歓迎/市民/事前申込先着16名/無料/マスク着用飲み物持参/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
歌声広場	24日(金) 13:00~15:00	★事前申込制です★楽しく歌って明るく健康に!軽いストレッチをしてからみなさんの知っている懐かしい曲を歌います。/市民/事前申込先着15名/無料/歌集貸出し有り/事務局窓口またはお電話で/視聴覚室/文化部会
第136回井口ウォーキング	1月6日(木) 9:30~13:00頃	小石川七福めぐりコース:東京ドームからいくつかの名坂を越えるフレッシュ七福神、全長4kmの開運ウォーキング 雨天中止/武蔵境駅南口 JR入口前9時30分集合出発/市民/交通費・昼食代・入場料等自己負担/自由参加/健康づくり推進委員会
雑学大学	1月24日(月) 18:00~19:30	「幸せな未来のために考えたいこと~成蹊学園におけるサステナビリティ活動~」(成蹊学園サステナビリティ教育研究所所長 池上敦子先生)/市民/先着30名/無料/大ホール/12月20日(月)10時~受付開始(事務局へ:電話申込可)/総務部会

あそびとおしゃべり 8日・22日(水) 10:30~12:00 包丁研ぎ 15日(水) 10:00~11:30 おはなし会 27日(月) 15:00~15:30 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☆ ※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。

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