



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。

1月の休館日
1日(土)～3日(月)・6日(木)
10日(月) 成人の日
13日(木)・20日(木)・27日(木)
☆1月4日(火)・5日(水)は17時閉館
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(但し二丁目を除く)の各地域に無料で全戸配布しています。

謹んで新年のご挨拶を申し上げます

旧年中は住民協議会の活動にご協力をいただきありがとうございます。今年こそ地域の皆さまが楽しく笑い、心から願ってまいります。本年もどうぞよろしくお願ひ申し上げます。
令和四年 元旦

三鷹市西部地区住民協議会
会長 山下美和子

にしみたか学園 新六年生 第二小学校 井口小学校 今年の抱負



一年間、行事と勉強 がんばるぞ。
稲垣孝太郎
低学年のお手本になる六年生!!
上原 琉
勉強とスポーツを両立させる。
内田 陽翔
勉強もスポーツもがんばる。
蝦名 優
みんなが学校を楽しく幸せにする。
片山 瑠奈
二小全体をもちあげて楽しませる。
金井まりか
お手本になれる六年生になる。
木津 水森
だれにでもやさしくできる六年生。
工藤 陽菜
一年生を引っばれる六年生になる。
国松 青来
クラブをしっかり引っばっていく。
熊谷 泰志

下の学年の見本になる。
小林 瑛葉
低学年の子に優しく接する。
貞本菜々子
低学年の見本になる六年生。
薫森 幹太
見本になるような六年生になる。
島方 悠真
五年生の三学期は六年生の〇学期。
城田 董
すすんで取り組む六年生になる。
須崎勇宇真
みんなをせおつてがんばる六年生。
鈴木 縁
勉強ができる六年生になる。
溜 水蓮
二小を支える六年生になりたい。
徳留 奈々
低学年のお手本になる六年生。
鳥居 美那

世界一おもしろく楽しむ一年間!
吉野 誓真
だれにでもやさしい六年生になる。
横川 花月
下の学年に優しくしたいです。
秋丸 和奏
低学年に優しくする。
足利 兼龍
年下の人に優しくせつする。
岩野 詢
誰にでも平等に接する六年生。
大川 実鈴
六年生として低学年の手本になる。
大島 唯
今までの努力を実らせる年。
大野 新太
私はやる、地球の未来を守るため。
岡崎 愛子

幸せな六年生になる。
仲井龍之介
新しいことに挑む六年生になる。
中川 由希
一年生の面倒を見て、手本になる。
西隈瞬太郎
低学年のお手本になり楽しませる。
浜村 優希
一年生のお手本となる六年生。
半谷 蒼貴
低学年に優しくし勉強をがんばる。
古井咲智子
一年生のお手本になれる六年生。
星川 葵
しっかりした良い六年生になる。
村上 莉央
どんなことにも目標を持つ。
村山智英子
教えられる六年生になる。
毛利 海斗
何事にも挑戦し継続する六年生。
山口 理緒
世界一おもしろく楽しむ一年間!
吉野 誓真
だれにでもやさしい六年生になる。
横川 花月
下の学年に優しくしたいです。
秋丸 和奏
低学年に優しくする。
足利 兼龍
年下の人に優しくせつする。
岩野 詢
誰にでも平等に接する六年生。
大川 実鈴
六年生として低学年の手本になる。
大島 唯
今までの努力を実らせる年。
大野 新太
私はやる、地球の未来を守るため。
岡崎 愛子

来年は勉強を張り切つてやるぞ。
山際 小晴
最高学年として最後まで努力する。
山田 幹奈
勉強もスポーツもがんばる。
山畑 海遼
発言をたくさんできる六年生。
吉野 彩月
勉強をたくさんやる六年生になる。
吉村 優汰
漢字を確実に覚えたいです。
坂田フィディ
発言をできるようにがんばりたい。
小倉 杏珠
ダンスをがんばる。
荒木 もも
自分のペースで、ぼちぼちと。
石田 藍李
低学年のお手本になる。
稲葉 七海
習い事をがんばる。
上田 朋花
勉強をがんばる。
大竹琥太郎
学校でのお手本になる。
大野まりも
人の気持ちを理解できる人になる。
岡川 琉生
自分ががてな学習を特に頑張る。
瓦吹 混太
猪突猛進でやるべき事をやる。
木村 陽稀
低学年のお手本になる。
熊澤 詩奈
決断力を高められるようにしたい。
小島 優月
一年生にやさしく接する。
斉藤 悠人
一年生のお世話をがんばります。
早乙女 瑠

二小の最高学年という事を自覚。
佐藤 優羽
知識を覚えて、吸収する。
竹石 希
元気で、良い人になりたいです。
寺崎 瞭汰
あきらめず一個一個のことを達成。
富田 晃成
どんな事にも必ず確認をする。
永田 夏夢
一年生にやさしく接する六年生。
平田 未帆
みんなの手本となる行動をする。
深谷 昭仁
何事も一生懸命、努力する。
星川 彩葉
漢字のめはねはらいをがんばる。
堀内 混斗
漢字の勉強をがんばりたい。
松原 幸佑
何事にもしっかりと取り組む。
松原 由希
いろいろなことに挑戦する。
松本 小雛
サックスをがんばつてうまくなる。
村越 花央
漢字をたくさん書いて覚える。
山辺 悠馬
もつと算数をきわめたい。
林田 青那
何事にも自分の考えを出していく。
相田虎野介
苦手な国語の漢字をがんばる。
石山 星大
いろいろな友達と仲良くしたい。
大山 智樹
一年生のお世話をがんばりたい。
大出 真緒
漢字検定に合格したい。
片山 碧衣
野球のピッチングをがんばりたい。
上岡 成匡
サッカーで点を多くとりたい。
神谷 涼太
苦手な算数を練習して得意になる。
栗田 英奈
野球でエースになりたいです。
小泉 隼人

一年生の世話や勉強を頑張りたい。
 斎藤 琉生
 時間を見て、ときばき行動する。
 昌谷 心菜
 算数ができるようになりたい。
 杉山 慧
 歴史を得意科目にしたい。
 鈴木 香帆
 苦手な理科をがんばり得意にする。
 鈴木 力央
 苦手な国語のテストで百点をとる。
 園田 怜也
 英検に受かれるように頑張る。
 高橋 瑠花
 睡眠時間を八時間以上確保する。
 高松 凜
 人にたよらず自分で行動する。
 高森 小雪
 最後の学校生活を大切に楽しむ。
 竹内 絢音
 六年生として低学年の見本になる。
 竹内 詩
 歴史の勉強をがんばる。
 堤 光太郎
 本を二百さつ読みたい。
 土岐 弥礼
 漢字をすべて暗記する。
 富田 奏介
 野球でたくさんヒットを打ちたい。
 長廻 柑菜
 しっかりと話を聞き授業に参加。
 西崎愛結那
 サッカーの大会で優勝したい。
 野田永輝飛
 病気になるない為に体を動かす。
 福島 千陽
 バスケットの大会で優勝する。
 福山 喜介
 六年では社会をがんばりたいです。
 古川 真央
 プログラムをがんばる。
 前 景人
 書道で字を美しく書く。
 松尾 真衣
 最高学年としての正しい行動。
 森木 咲良

人にやさしく、協力していく。
 山崎 廣
 最高学年として、がんばる。
 五十嵐 匠
 六年生になって低学年をひっぱる。
 石神 隼人
 井口小の太陽としてがんばる。
 井手上惺太
 仲間と協力し合い助け合う。
 岩野 斗真
 最高学年として低学年をひっぱる。
 内井結紀乃
 最高学年として下級生を引っ張る。
 梅村仁菜子
 最高学年として委員会をがんばる。
 笠野 瑠花
 何ごとも、全力でがんばるぞ。
 加藤 健
 最高学年として委員会を引っ張る。
 門脇 悠人
 井口の太陽としてみんなを照らす。
 川江 詩乃
 井口の太陽としてお手本になる。
 岸 朋蘭
 最高学年として低学年を支える。
 黒田 愛心
 井口の太陽としてみんなを支える。
 國府方佳那
 受験勉強をがんばる！
 小林 珠瑠
 最高学年としてみんなを支える。
 佐藤 温人
 塾で一番上のクラスになる。
 沢藤きなり
 新人戦という大会で優勝したい。
 鈴木 順風
 井口の太陽としてがんばる。
 鈴木 梨心
 全教科を完全にマスターする。
 瀬尾 陽太
 五年生より字をキレイにしたい。
 高橋 開雨
 下級生にやさしく接する。
 高橋 寛菜
 英語の表現を使って勉強をする。
 武井あゆこ

六年として下級生の見本になる！
 永島 結稀
 最高学年という、意識を、持つ。
 畑田 叶乃
 国語の記述問題を解く。
 濱野 晃宏
 最高学年として、責任を持つ。
 藤田こころ
 井口の太陽として学校を引っ張る。
 星野瑛太郎
 委員会やクラブを引っ張る。
 堀田 柊磨
 井口の太陽として委員会を頑張る。
 堀江 晴
 下級生のお手本になる。
 松澤 悠太
 学校も塾も両立させる。
 丸山 千里
 野球チーム内で、一番になる。
 柳沢 直哉
 バレエのコンクールで上位入賞!!
 渡邊 奏音
 がんばるぞー、エイエイオー!
 安達 理一
 最高学年としてがんばる。
 熱田 圭悟
 文武両道。
 阿部 光咲
 忘れ物を減らす。
 天田 隼平
 学校を休まない!
 一瀬 健
 偏差値五十以上をとる。
 伊藤 和也
 あせらずゆつくりと。
 井上 紗良
 後悔をなるべくしない。
 井上 知彦
 漢検4級を合格する。
 井口壮一朗
 最高学年としてがんばる。
 太田 聖菜
 野球でヒットを打つ。
 奥山稟太郎
 一年生のおてほんになる。
 勝又 愛唯

学校を楽しむ!
 阪本 栞和
 受験勉強をがんばる。
 佐藤 蓮恭
 何事にもあきらめずに取り組む。
 篠原 万智
 誰にでも優しく接する。
 清水 紗良
 友達とすばらしい思い出を作ろう。
 鈴木 暖十
 ダンスを完ぺきにうまうしたい。
 田中 咲羽
 最後までやり切る。
 田村 航大
 そろばん三級を受かりたい。
 辻鼻 謙仁
 井口の太陽としてがんばる。
 桃原 湖々
 低学年にやさしくする。
 梨和 柁雄
 低学年のお手本になる。
 名原 杏
 井口の太陽として学校を引っ張る。
 西田 蓮
 コロナウイルスに負けるな!!
 平岡 一花
 一年生のお手本になる。
 廣瀬さくら
 最高学年として低学年にやさしく。
 藤川 唯都
 他の学年を引っ張っていく。
 舟橋 悠衣
 文武不岐。
 星 陽子
 最後まで学校生活を楽しむ。
 前田 朋希
 最高学年としての見本となる。
 松浪 隼斗
 二兔を追うものだけが二兔を得る。
 三富 隼京
 そろばんを合格する。
 山田さくら
 低学年のお手本になる。
 吉野 翠咲
 自然教室でいっぱい遊ぶ。
 伊藤 慶祐

漢字五十問テストで百点を取る。
 伊藤 秀真
 受験に合格する。
 井上 琉暉
 サッカーの試合で優勝する。
 大川 穰承
 困ってる人にやさしくする。
 太田 結斗
 行動がおそいから行動を早くする。
 奥山 夏帆
 あきらめずに課題に取り組む。
 小沢 悠真
 一日に一時間は家庭勉強をする。
 片山 愛子
 自分から勉強に取り組む。
 金子 凌大
 給食を残さず、きれいに食べる。
 熊井 基
 サッカーで自分から点を取る。
 國府方 徹
 漢字五十問テストで百点をとる。
 小島 理皇
 期限を守り提出物をきちんと出す。
 新堂 正和
 学校をまとめられるようにする。
 瀬川 莉音
 今日より本をたくさん読みたい。
 惣田 紗伎
 物事は時間を決めて取り組む。
 谷口奈々実
 来年は委員会委員長になる。
 田原 南
 朝は七時より前に起きる。
 永田 聡真
 自分からしっかりと、勉強をする。
 中田理紗子
 六年生として低学年を引っ張る。
 中村向日葵
 代表委員会の委員長になりたい。
 平田 一宇
 一年生のめんどうを見る。
 藤田 咲衣
 プールの検定で合格したい。
 益田 昂
 一年生のお世話をがんばりたい。
 松井 芹海

字をきれいに書いて見やすくする。
 松林 沙奈
 積極的にいろいろちよう戦する。
 松本 夕佳
 東光算塾で四級と準二級をとる。
 宮岡 悠登
 受験勉強に、一球入魂。
 山口 響希
 部屋の片付けをしつかりする。
 和田陽菜子
 勉強と運動を両立し、がんばる。
 渡邊 綾香
 わすれ物を気を付ける。
 渡辺 真央
 みんなで協力して学校生活を送る。
 渡邊 怜

西の森俳句

初日の出前へ進まん今日もまた
 冬夕焼詩心つのり溢るるロマン
 佐藤 治子
 三矢 恵啓
 夫婦杉結ぶ注連縄淑気満つ
 朝日差す障子をよぎる鳥の影
 小嶋 清子
 元朝や今年の抱負輝きて
 日だまりに瑠璃色の花犬ふぐり
 森田 義一
 初日あびコロナなき世を祈念
 する
 岩に散る波頭に初日輝やけり

お知らせ

新しい年が始まりました。
 コロナ禍は続いています。充
 分ご注意をお願いします。
 新年号は1月4日以降配達
 されます。
 本年も住区の皆様の投稿を
 お待ちしております。

住協ニュース

○12月10日午後2時から市役所第二庁舎4階242会議室において事務局長連絡会が開催されました。庁内各課からの

コミセンだより

12月8日、役員会・運営委員会が開かれましたので報告します。11月CC利用者数 5、171人

報告事項

○都市ガス説明会を1月29日(土)・30日(日)、CCで開催する。

○雑学大学を1月24日(月)18時から「幸せな未来のために考えたいこと」と題して、成蹊大学教授池上敦子さんに講演いただきます。申込受付中です。事務局までご連絡ください。

部会報告

総務部会——12月6日部会。1月・2月の行事日程を役員会に諮ることを決定。

○二中学生児童生徒健全育成連絡協議会を2月16日(水)に開催予定。

部会報告

総務部会——12月6日部会。1月・2月の行事日程を役員会に諮ることを決定。

令和4年の西部住協の主な行事です。

令和4年の西部住協の主な行事です。

1月24日(月)雑学大学・2月16日(水)二中学生児童生徒健全育成連絡協議会・3月5日(土)6日(日)コミュニティまつり・6日(日)3月定期総会・4月自主グループ登録申請・6月委員改選・6月定期総会・10月コミュニティ運動会・11月防災訓練等が予定されています。

また、本年は委員の改選があります。各自主クラブから1名の委員の選出を役員会で検討中です。

住民協議会の活動の中心は、住区の皆様のご協力です。ぜひ住協の活動に積極的に参加されんことを切望いたします。

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いました。

厚生部会——12月1日部会。行事の検討。

体育部会——12月6日部会。行事日程の検討。

広報部会——新年号の編集。文化部会——12月4日部会。部会活動の検討。

防災部会——12月3日部会。1月9日(日)出初式。

町会報告

各町会とも歳末警戒実施予定。協議事項

○新年委員懇親会を中止する。○コミュニティまつりを開催する。いずれも全会一致で承認。

運営委員会承認事項

3月5日(土)・6日(日)のコミュニティまつりに伴う体育館及びセンターの閉館について事務局案を承認する。

次回役員会は2月9日(水)です。

▽防犯だより

▽防犯だより

昨年の三鷹市内の刑法犯の認知件数は5年連続で減少の見込みです。しかし、特殊詐欺被害は大幅に増加してしまいました。現在も毎日のように特殊詐欺犯人から犯行の予兆電話が掛かってきています。予兆電話が掛かってきているとの情報は、警視庁が配信しているスマートフォンアプリの「デジタルリス」・携帯電話の「メールけいしちよう」に登録していただくことで確認することができます。

予兆電話以外にも様々な防犯情報が出まますので、活用をお願いします。

予兆電話以外にも様々な防犯情報が出まますので、活用をお願いします。

予兆電話以外にも様々な防犯情報が出まますので、活用をお願いします。

*筋肉を減らさないための食事

生活に変化がないのに体重が減ってきているということはありませんか。もしかしたら、それは筋肉量が減っているのかもしれない。

筋肉が減ると、膝や腰の痛み、外出が億劫になり、体力が低下し食事も減り、さらには免疫力が低下し、感染症にかかりやすくなります。

筋肉を減らさないためには、どのような食事を心がければよいのでしょうか。

筋肉を落とさない食事の基本は「主食」と「たんぱく質」をそろえることです。

「主食」と「たんぱく質」をそろえることで、エネルギーの材料となり、主食が足りないとうつや筋肉を壊してエネルギーを作ろうとしてしまいます。

タンパク質(肉・魚・卵・大豆製品など)は筋肉の材料になります。高齢者はたんぱく質は少なくてもいいのでしょうか。よくありません。若者と同じ量が必要とされています。

夜だけでなく、朝も昼も夜も食べるのが効果的です。

三食しっかり食べて、元気に過ごしましょう。

(みたか栄養だよりから引用)

食はいのちです

「虎の子」と「虎の巻」は、虎の子が貴重なものという意味から、危険を冒さなければ(虎の住んでいる穴に入らなければ)成功は得られないということ。虎の子は貴重なもの、虎の巻は危険を冒さなければ成功は得られないということ。虎の子は貴重なもの、虎の巻は危険を冒さなければ成功は得られないということ。

図書室だより

11月の図書室利用状況は大人525名、子ども243名、計768名でした。図書室は1月4日(火)より開室(5時閉館のため4時45分まで)です。

引き続き感染対策にご協力ください。感染状況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・10時～午後8時45分 (午後1時～6時) ◆日曜・10時～午後4時45分 (午後1時～4時45分)

※毎月第1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)は本の返却はできません。ご注意ください。

※毎月第1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)は本の返却はできません。ご注意ください。

※毎月第1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)は本の返却はできません。ご注意ください。

※毎月第1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)は本の返却はできません。ご注意ください。

※毎月第1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)は本の返却はできません。ご注意ください。

※毎月第1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)は本の返却はできません。ご注意ください。

福祉車両で外出のお手伝い
みたかボランティアセンター
TEL 0422-41-0185

家族葬専門葬儀社
のものと祭典
TEL 0422-57-7876

美術・骨董品買取
絵画・掛軸・茶道具・古書
見積・査定・出張無料
一点鐘
TEL 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
TEL 0422-31-5036

リフォームの御相談、お気軽に
多摩ガラス工芸
TEL 0422-31-1287

あなたの近くにいる
私たちがだからできる
身近なサービス
高坂デンキ商会
TEL (0422) 30-9993

交通だより

あけましておめでとうござい
ます。今年も皆さまが交通事故
に遭うことなく、健やかに過
ごしいただけますよう、心より
お祈り申し上げます。

○歩行者のみなさんへ

自分自身の命を守るため・
危険を回避するために：
●安全確認の徹底
横断歩道を渡る際にはすく
に渡らず、一呼吸おいて、必
ず右・左・右の安全確認をし
ましょう。

●焦りは禁物

通勤通学途中や仕事中、「こ
の青信号で渡りたい」など、
はやる気持を抑え、次の青信
号を待つなどゆとりを持ちま
しょう。

●アイコンタクト

横断時、車が来ていたら、
「止まってくれるだろう」で
はなく、「ドライバーとアイコ
ンタクトをとり、これから横

ファイヤーニュース

灯油の取扱に注意しましょう

これから冬の乾燥した季節
を迎えるにあたり、暖房機器の
燃料として灯油を取り扱う機会
も多くなりますので危険性を理
解し、安全な取扱方法を再確認
しましょう。令和2年中、石油
ストーブまたは石油ファンヒー
ターによる火災が東京消防庁管
内16件発生しており、石油設備
機器の火災の半数以上を占めて
います。中でも、石油ストーブ
を消さずに、そのまま自動ポン
プで灯油を入れるなど、誤った
取扱により火災になった事例
が多く発生しています。給油を
する時は、必ずストーブを消
し、カートリッジを戻すときは
蓋が確実に閉まっていることを
確認しましょう。

断ずるといふ意思表示をし ましょう。

●反射材の活用
今の時期、夕暮れ時はもちろ
ん早朝時間帯でも暗いため外
出する際は明るい服装や反射
材用品を身につけましょう。
新しい年の初めに、ご家族で
交通ルールとマナーを再確認
し、事故のないまちづくり、
交通事故防止にご協力をお願
いします。
(令和3年11月1日～30日手集計)

	総件数	死亡者	重傷者	軽傷者
市内	27件 (15) ※9	0人	0人	27人
井口	4件 (3) ※0	0人	0人	4人
深大寺	0件 (0) ※0	0人	0人	0人
野崎	3件 (2) ※0	0人	0人	3人

()は自転車関与する事故
※印は高齢者(65歳以上)が関与する
事故件数

また、新型コロナウイルス感
染症対策として使用している消
毒用アルコールの蒸気は可燃性
です。この蒸気は空気より重
く、思わぬ場所で引火し、火災
に至る可能性があります。スト
ーブの近くでの消毒用アルコー
ルの使用は止めましょう。

灯油の保管方法のポイント

1. 保管場所は、火を使う場所
から十分に離れた場所を選び
ましょう。
2. 灯油を入れる容器や栓に破
損がないか確認しましょう。
3. 地震による転倒、落下が起
きないように棚等の固定や滑
り止めの設置をしましょう。

大沢出張所管内

令和3年11月16日～12月15日
火災件数 1件
救急出場件数 198件

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

※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					
第136回 井口ウォーキング	6日(木) 9:30～13:00頃	小石川七福神めぐりコース：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					
ラジオ体操会	9・16・23・30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					
井口栄養料理室	19日(水) 10:00～13:00	～フレイル予防と腸活～ 冬野菜のスープカレー・スイートポテトサラダ・りんごのキャラメリゼ 市民／12名／500円・16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					
よってらっしやいにしみたか	24日(月) 13:30～14:30	★事前申込制です★1月は「警察署からのお話し」、手話 他／市民／事前申込先着16名／無料／マスク着用 飲み物持参／1月4日(火)～地域ケア推進係(0422-45-1151 内線2663)へお電話で 会議室／ケア・ネットワークにしみたか					
雑学大学	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 池上敦子先生) 市民／先着30名／無料／大ホール／総務部会					
健康講演会	2月9日(水) 10:30～12:00	脳も体もいきいき☆元気体操～コロナフレイル(虚弱)を予防しよう～脳と体をいきいきさせるための秘訣が体験で きる運動の講座です。／申込は令和4年1月17日(月)より三鷹市総合保健センターの窓口・電話：0422-45-1151(内線 4225)・FAX：0422-46-4827にて。65歳以上の市民／先着15名／持ち物：タオル・水分補給用の飲物／運動の出来 る服装・靴／鈴木早代子先生／健康づくり推進委員会・三鷹市					
あそびとおしゃべり	12日・26日(水) 10:30～12:00	包丁研ぎ	19日(水) 10:00～11:30	おはなし会	24日(月) 15:00～15:30	野菜即売 毎週(火)・(金)	1月14日(金)から開始 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
三鷹市深大寺2-21-2



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

#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**

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)

ご愛顧に感謝申し上げます
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