

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

知って得する

健康と栄養の話

日本食が健康に良いということは、今や世界的にも知られています。健康に良い最大の理由は、三大栄養素といわれるたんぱく質、脂質、炭水化物からとるエネルギーが、日本食は理想的なバランスになっているからです。では、なぜ日本食はそんなにバランス良く栄養素が配分されているのでしょうか。その秘密は、主食であるご飯にあります。

欧米と違う日本人のエネルギー摂取割合

日本人は、一日に必要なエネルギーのうち、約16%をたんぱく質からとっています。この値は、人や国によってほとんど差はありません。残る84%を脂質と炭水化物からとっています。が、この二つの割合は、人や住んでいる国によって大きな違いがあります。

見直そう ご飯食

～ご飯食は成人病予防に効果的～

わたしたち日本人は毎食、主食に何を食えるか考えます。そして大抵の人は「ご飯」を選びます。お米や小麦などの穀類は、炭水化物をもっとも多く含んでいます。毎食しっかりとご飯を食べることによって、炭水化物からのエネルギー摂取を確保し、脂質からのエネルギーを抑える構造がわたしたちの食生活にはできあがっています。

日本人の平均値は、脂質が26%、炭水化物が58%です。一方、他の先進国では、脂質からのエネルギー摂取の割合が40%前後にもなり、これが、成人病の主な原因とみられています。例えば、大腸がんや、乳がん、虚血性心疾患、糖尿病などの成人病は、脂質の摂取割合の高い国の人ほど発症率が高くなっています。

最近では、魚の脂質が肉類の脂質とは違う優れた生理作用をもつことも分かっています。ご飯とそれとを囲む副食の良さがますます見直されています。しかし、残念ながら

います。ですから、脂質を抑えることが、成人病予防の第一ポイントになります。その鍵を握るのが「ご飯」というわけです。

最近の日本人、特に若い人たちはご飯を敬遠し、欧米風の食生活に近くなっています。ぜひ、ご飯食の良さを見直してほしいものです。ところで、ご飯食の欠点はカルシウムと食物繊維が少ないこと。低脂肪牛乳を毎日少なくとも200ml飲むことと、ご飯を玄米食か、二割の麦飯にすれば、日本人の食生活はほぼ完璧になります。



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

2月の休館日

3日(木)・10日(木)
11日(金) 建国記念の日
17日(木)・23日(水) 天皇誕生日
24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
副会長 荻野文彦

「節目」
早いものでもう2月、2月といえばいろいろな節目の時期ですね。まずは節分、季節が冬から春へと移ります。(暦の上ですが)とは言い、寒さはまだまだ厳しいですが、11日には「建国記念の日」建国をしのび国を愛する心を養う日としての節目、その他天皇誕生日、バレンタインデー、今年度は冬季オリンピックもありますね。

▽部会だより
***文化部会**
コロナ禍で自粛ムードの中、文化部会は活動を続け、2021年12月に「子どものためのクリスマス会」と「歌声広場」を開催しました。12月5日(日)に開催した「子どものためのクリスマス会」には、30名の親子が参加してツリーを飾



12月24日(金)に開かれた「歌声広場」には11名が参加し、ソーシャルダンスをとり椅子に座り、約2年ぶりの歌声にコロナを忘れていました。今年もゆっくりと活動してまいります。
写真提供：文化部会



沖縄返還50年目
今年には沖縄が日本に返還されて50年目になりますが、基地の島沖縄の実態は50年前とほとんど変わっていません。
思い返すと、私が沖縄に初めて行ったのは1965年まだパスポートが必要でした。本土復帰のゼネストに参加するため沖縄に行きました。それ以来、何回か沖縄に行っていますが、その度に本

土との格差に驚いています。米軍基地を一手に引き受けている沖縄の人たちの苦しみを、本土に住む私たちはどう感じているのだろうと、いつも考えています。このところのコロナ感染の多さも、その原因は米軍基地のクラスターにあるとすれば、大きな問題だと思っています。
ともあれ沖縄の自然と動物たちや海を愛する私の返還50年目の思いの一端です。
(森田)

今月の役員会で決断しなければと思っています。まさかまたこんな協議をすることになるとは：コロナ禍のこの状態もそろそろ節目を迎えてもらいたいです。
この二年間、コロナ禍というなかでの地域活動は今まで全く経験したことのない中で活動してきました。コミセン、地区公会堂の閉館、人数、時間制限、行事はことごとく中止、戸惑いました。
本当は多くの方が集い皆さんと触れ合うのがいいのですが、基本はご近所同士の声の掛け合い、これにつぎるのはと考えると、これらコロナ禍であったのかと思えます。これも節目でしょうか。
今年もどうぞ、地域の皆さまに幸多き一年になりますようにご祈念申し上げます。

住協ニユース

○1月21日午後2時から市役所第三庁舎311会議室において事務局長連絡会が開催され、庁舎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新型コロナウイルス感染症の状況等について情報交換を行った。

図書室だより

12月の図書室利用状況は大人584名、子ども276名、計860名でした。

◆新着本(予定)◆

*一般書

「織細さん」の知恵袋

一夜の夢 武田 友紀
ココナとバカ ビートたけし
なんで家族を続けるの? 内田也哉子

老いる意味 森村 誠一
歴史探偵忘れ残りの記 半藤 一利

生贄探し 中野 信子
老いの福袋 樋口 恵子

青天を衝け2 大森 美香
疼くひと 松井 久子

夜行秘密 カツセマサヒコ
氷柱の声 くだりれいん

陰陽師 水龍ノ巻 夢枕 獯
巨鳥の影 長岡 弘樹

泳ぐ者 青山 文平
彼岸花が咲く島 李 琴峰

兇人邸の殺人 今村 昌弘
硝子の塔の殺人 知念実希人

シークレット・エクスプレス 真保 裕一
チンギス紀11 黙示 北方 謙三

まだまだ健康川柳 近藤 勝重
ココナ貧困 藤田 孝典

冷酷 小野 一光
本当の「心の強さ」ってなんだろ
う? 齋藤 孝
花束みたいな恋をした 坂元 裕二

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新型コロナウイルス感染症の状況等について情報交換を行った。

ルワンダ中央銀行総裁日記

服部 正也
ごきげんな散歩道 森沢 明夫

*児童向

ヤバすぎ!!!有毒植物・危険植物
図鑑 保谷 彰彦
がっかり妖怪大図鑑 村上 健司

あの時こうしていれば...本当に
危ないスマホの話 遠藤 美季
おすしかめんサーモン 土門トキオ

友だちは図書館のゆうれい
草野あきこ
ダヤンと霧の竜 池田あきこ

みんなのためいき図鑑 村上しいこ
バラゴンとレインボーマシン ジラ・ペセル

サヨナラの前に、ギズモにさせ
てあげたい9のこと ペン・デイヴィス

お話のたぎぎをあつめる人 ローレンティン妃
アニヌおしりたんてい大じてん トロル

てづくりおもしろおもちゃ かこさとし

*絵本

おきがえできるかな? コンノユキミ
すーは、 umeco

おねぼうさんはだあれ? 片山 令子
ハナパタン そうまこうへい

おしえてくやさい わたなべあや
どすこいすしずもつ アンマサコ

おばけと友だちになる方法
レベッカ・グリーン
チコちゃんに叱られる5 ちぎ
ゆうおんだんかつてなに? 海老 克哉
山はしつている リビー・ウォルデン

かつかつかからず ほそいさつき
どせいじんくん 岡田よししたか
ばけねこ 杉山 亮

引き続き感染対策にご協力ください。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・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。ご注意下さい。

覚せい剤乱用の 恐ろしさ

心をまどわす白い粉

覚せい剤の威力は、人の心・精神に影響を与える作用にあります。これを使用すると、眠気や疲労感がなくなり、気分が高揚し、頭がさえたような感覚になります。

しかし、それは一時的なもので薬の効果が切れると激しい疲労感や不安感に襲われます。そうした不安感から逃れたり、気分を高揚させたりにしたために使用を繰り返しているうち、精神的に覚せい剤に依存するようになってしまいます。

一回だけなら大丈夫、「いつでもやめられる」と覚せい剤の誘惑を甘く見ているはいけません。覚せい剤は繰り返し使用するうちに同じ量では効かなくなり、そのため、使用する量や回数が増えていき、知らないうちに中毒になってしまふのです。

覚せい剤が恐ろしいのは、この悪循環から抜け出せず、心と身体がポロポロになってしまふことなのです。中枢神経が侵されるため考える力も記憶力も弱くなり、手足が震える

るようになります。また、幻覚を見たり、幻聴があったりするようになり、被害妄想に脅かされます。さらに、錯乱状態に陥り、発作的に他人に暴行を加えたりすることがあります。覚せい剤を三ヶ月も使用し続けていると、過度の睡眠不足や食欲減退に襲われます。大量に摂取すると死に至る場合があります。覚せい剤をやめることができません。一度精神障害が現れると、その害は半永久的に残り、完治したようにみえても、突然なんらかの刺激で精神障害が起ることがあります。これをフラッシュバックと言います。

忘れてならないのは、覚せい剤大麻などの薬物は、僅かであっても法律で厳しく取り締まられているということです。こうした薬物に関しては、日本だけでなく、世界各国でも同様に厳しく取り締まっています。薬物を持ち込むと、死刑になる国もあります。

覚せい剤や大麻などの薬物は人間をダメにします。ちょっとだけならと思わないでください。好奇心から手を出さないでください。絶対ダメ!それが薬物です。

西の森俳句

佐藤 治子

早春や溢るる光掌に受けて
広い空風ぐんぐんと点となり

三矢 恵啓

着服れの集ふ八十路の同期会
春待つや行ききたき街の地図広げ

小嶋 清子

我が狭庭梅の花散る雪景色
東ねては小さきすみれ愛の歌

森田 義一

軽やかに家に戻りしうかれ猫
口中を泳ぐ白魚季の便り

包括支援センター広場

「スマホ講座のご案内」

いのじんセミナー「スマホをもっと活用しよう」を開催いたします。もっとスマホを活用して生活を便利にしたいと思っておられる方、ぜひご参加ください。

▼講座の内容

ネット検索のコツ・グーグルマップの使い方・QRコードの読み取り・アプリのダウンロード・キャッシュレス決済サービス・便利アプリの紹介など。講師はシニアSOHO普及サロン三鷹。

▼申し込み要件

①井口・野崎・深大寺にお住まいの高齢者

▼開催日時・場所

令和4年2月19日(土)・
3月5日(土)全2回
午後14時~16時

▼申し込み方法

三鷹市深大寺2-29-13
(第二小学校の西へ徒歩1分)
西部包括支援センターへお電話ください。
電話 0422-34・6536
締め切り 2月16日(水) 定員10名

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

セサミストリートの愉快な仲間たちと
楽しい英語のレッスンを始めましょう♪
東進こども英語塾
SEASIDE STREET ENGLISH
新年度生徒募集中
体験レッスン受付中
お気軽にお問合せ下さい♪
三鷹井口教室
三鷹市井口3丁目
080-9284-2888
enjoy.sesameenglish.mitaka@gmail.com

交通だより

○三鷹市内で死亡事故が発生しました。

令和4年1月8日午後5時55分頃、三鷹市内においてバスから降車し、タクシー待ちをしていた70歳の女性が何らかの原因で車道に倒れ、その後、普通乗用車と衝突し亡くなりました。

○車道を走行中でも常に危険を予測

●歩道から人が飛び出してくる
●かもしれない
●路上に寝込んでいる人がいる
●かもしれない

高齢者や子どもの脇を車で通過する際は、特にその動静に注意を払い、いつでも回避できる走行に心掛けてください。

○ライトの使い分けをしましょう
夜間は昼間に比べて視界が悪く発見が遅れがちです。危険を早く発見するためにも、ハイビーム等を有効活用し、交通事故

防犯だより

昨年の三鷹市内における特殊詐欺被害の件数は一昨年の倍近くに増え、被害金額も2倍以上に増加してしまいました。

本年も既にアポ電が多数入電していて、警察官を名乗るものや、家電量販店を名乗りクレジットカードが使われていて、保証会社の担当者と偽り、訪問して封筒に入れたせたキャッシュカードをすり替えるものです。

このような電話に騙されない対策として、

- 迷惑防止機能付電話や自動通話録音機を設置する。
 - ナンバーディスプレイの契約設定をして、在宅時も知らない電話番号からの電話には出ない。
- ということを徹底してください

防止につとめましょう。

対向車(者)がいるときや車両の直後を走行するなど他に迷惑を及ぼす恐れがある時には、ロビーームに切り替え、安全運転に心掛けてください。

(令和3年12月1日～31日手集計)

	総件数	死亡者	重傷者	軽傷者
市内	31件 (19) ※14	0人	1人	32人
井口	2件 (1) ※0	0人	0人	2人
深大寺	0件 (0) ※0	0人	0人	0人
野崎	4件 (1) ※3	0人	0人	4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

キャッシュカードを預かるとか、交換するという電話は100%ウソです。もし電話に出た場合は、直ぐに110番してください。

	刑法犯	特殊詐欺	
		被害件数	被害額
令和元年	938	34	約 6,800 万円
令和2年	727	32	約 6,900 万円
令和3年	642	62	約 1 億 6,000 万円

ファイヤーニュース

〈積雪や凍結路面での転倒に注意しましょう〉

積雪や凍結路面による救急事故の発生状況について

令和2年12月から令和3年3月までの期間では、東京消防庁管内で8人が救急搬送されており、過去5年では、972人が救急搬送されています。

特に積雪の多かった平成29年12月から平成30年3月までは、救急搬送が895人と最も多く、降雪の有無によって救急搬送人員が大きく変化しています。また、年齢層別では65歳から69歳が106人

言葉の履歴書

『つらら』

「一塊の軒の雪より長つらら」は、俳人高野素十の作。雨や雪などが解けて軒先や岩角などからしたたり落ちるとき、再び凍って垂れ下がったのが「つらら」で、漢字では「氷柱」と書きます。

「つらら」は「つらつら」からの転化。ツルツルと滑らかな様子は並び連なる様を表しています。もともと「つらた」は水が凍った「氷」の総称で、棒状の氷柱は古くは「垂氷」と呼ばれています。

「源氏物語」第六帖で、雪の夜に末摘花のもとに泊まった光源氏は翌朝彼女の大きな赤鼻を見てガツカリしますが、気立ての良い彼女がなかなか打ち解けてくれないので、次の歌を贈りました。

「朝日さす軒の垂氷は解けながらなどかつららの結ばほらん」朝日の日差しで軒の氷柱はもうすっかり溶けてしまったのに、どうしてあなたの心は氷のように打ち解けてくださらないのでしょうかといった意味。「垂氷」と「つらら」の二つの言葉がはつきり使い分けられた一例といえるでしょう。

と最も多く救急搬送されています。

事故事例及び予防策

1 事故事例

- ①雪かき中に：自宅玄関前で雪かきをしていたところ、尻餅をつくように転倒し、歩けなくなった。(80代 中等症)
- ②外で滑って：自宅前の駐車場で凍結した地面に足を滑らせて転倒し、足を受傷した。(60代 軽傷)
- ③通勤中に：通勤路上、歩道橋の上で凍結した路面に足を滑らせ転倒し、腰部を受傷した。(70代 中等症)

2 予防策

- ①靴は滑りにくいものを選びましょう。
- ②足元に充分気を配りゆつくりと歩きましょう。
- ③降雪後の数日間は、事故が多いことから、特に注意を払いましょう。
- ④天候を事前に情報収集し、残雪や凍結路面を避け、余裕を持って行動しましょう。

大沢出張所管内の
令和3年12月16日

令和4年1月15日	0件
火災件数	0件
救助出場件数	241件

缶詰・乾物を活用して

『買い物に行かなくて、野菜がないの』
『今日は疲れて料理するのが面倒だな...』

こんな時に便利なのが、食物繊維が豊富で、野菜代わりになるひじきや豆の缶詰と、わかめ、切り干し大根などの乾物です。

ひじきの缶詰はミネラルだけでなく、食物繊維も多く含まれているので、そのままレッシングやポン酢しゅうゆで和えるなど、生野菜感覚で使えます。乾物の桜えびや糸寒天ゴマやすりゴマにも相性がよい食品です。

豆の缶詰は野菜ではありませんが、食物繊維が豊富に入っています。そのまま食べてもよいのですが、ご飯に混ぜたり、サラダやレトルトカレーなどに加えると、食物繊維不足を補えます。大豆、キドニービーンズ、ひよこ豆、ミックスビーンズなどが便利です。

食はいのちです

乾燥わかめは味噌汁や吸い物に入れるのが定番の使い方ですが、魚の缶詰などに加えて和え物に、少量の水で戻してご飯に混ぜてわかめご飯にすれば、ミネラルだけでなくカルシウムアップにもなります。

切り干し大根は、食物繊維やカルシウム、ビタミンDが豊富です。切り昆布と切り干し大根をポリ袋に入れ浸るくらいの水を加えてしばらくおいてからポン酢しゅうゆを少々加えると簡単な和え物に。乾燥野菜も牛乳で戻して、ツナ缶やサバ缶と和えるのもお勧めです。

健康な身体を保つためには、3回の食事に野菜を食べることが大切ですが、材料がなかったり、体調が悪く料理を作ることが難しい時もあります。そんな時のために、いろいろな種類の缶詰や乾物を普段の食事づくりに利用して使い方を知っておくと便利です。

(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

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
あおぞら
TEL 0422-41-0185
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



「校内駅伝大会」
にしみたか学園
三鷹市立第二中学校
駅伝大会実行委員長
2年F組 新谷 悠起

今年、保護者の応援がある中で駅伝大会を行うことができました。ゲストとしておこしいただいた3年生の越前谷さんには、私たちと一緒に選抜レースを走っていただき大変盛り上がり、大会となりました。そんな駅伝大会では、オリーブレース、選抜レースを走った人、自分たちの力を発揮しようという一生懸命な姿が印象的でした。このクラス一丸となった様子にはとても感動した人が多いと思います。このような大会を行うためには、地域の方々の協力、先生方など多くの歩との支えが必要なのだと感じ、そのことに感謝したいと思います。

「校内駅伝大会」
にしみたか学園
三鷹市立第二中学校
駅伝大会実行委員長
2年F組 新谷 悠起

今年、保護者の応援がある中で駅伝大会を行うことができました。ゲストとしておこしいただいた3年生の越前谷さんには、私たちと一緒に選抜レースを走っていただき大変盛り上がり、大会となりました。そんな駅伝大会では、オリーブレース、選抜レースを走った人、自分たちの力を発揮しようという一生懸命な姿が印象的でした。このクラス一丸となった様子にはとても感動した人が多いと思います。このような大会を行うためには、地域の方々の協力、先生方など多くの歩との支えが必要なのだと感じ、そのことに感謝したいと思います。



SDGs 学習発表会の様子

「SDGs インタビュー」
にしみたか学園
三鷹市立第二中学校
2年B組 竹下 大智

「SDGs インタビュー」
にしみたか学園
三鷹市立第二中学校
2年B組 竹下 大智

「SDGs インタビュー」
にしみたか学園
三鷹市立第二中学校
2年B組 竹下 大智

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 2月9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	6・13・20・27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
健康講演会	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～ 脳と身体をいきいきさせるための秘訣が体験できる講座です。申込は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/無料/持参する物:タオル・水分補給用の飲料/運動できる服装・靴/鈴木早代子先生/C.C会議室/健康づくり推進委員会・三鷹市
歌声広場	25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皆さんの知っている懐かしい曲を歌います。 歌集貸出し有り/市民/無料/事前申込先着15名/事務局窓口またはお電話で/視聴覚室/文化部会
よってらっしやいにしみたか	28日(月) 13:30~14:30	★事前申込制です★2月は「三鷹みんなでうごこっと体操(体をゆっくり動かす体操です!)」、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 地域ケア推進係(0422-45-1151 内線2668)へ/会議室/ケア・ネットワークにしみたか
こどもウォークラリー	3月13日(日) 10:00スタート	事前申し込み先着順10グループ(主な対象は小学生。1グループ4人まで。必ず大人1人を含める事。)電話・窓口にて「参加児童名」「学年」「保護者名」「保護者携帯電話番号」「メールアドレス」をお伝えください。2月末日締切。 定員を超える場合は抽選。コースは約4.5km(2時間程度)井口コミセン~井口小~御嶽神社~東野公園~なんじゃもんじゃの森~井口コミセン/市民/無料/体育部会

あそびとおしゃべり 2日・9日(水) 10:30~12:00
包丁研ぎ 16日(水) 10:00~11:30
おはなし会 28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
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

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