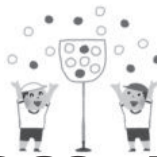




16日は運動会

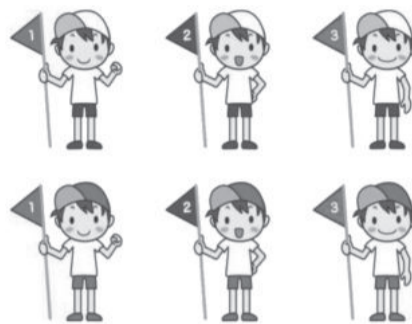


▶ミニ・コミュニティ運動会 10月16日(日) 9:30~12:30

にしみたか学園第二中学校校庭 (小雨決行)

*来場者には参加賞を差し上げます。*コロナ禍につき、来賓の方のご招待は自粛させていただきます。

No.	種 目	開始時間	参加対象者	募集人員
1	何が入っているかな?	10:00	未就学児	50人
2	大玉転がし	10:15	小学生以上	40人
3	玉入れ	10:35	未就学児以上	60人
4	子ども綱引き	11:00	小学生	40人
5	綱引き	11:20	中学生以上	40人
6	パン食い競争	11:45	未就学児以上	100人



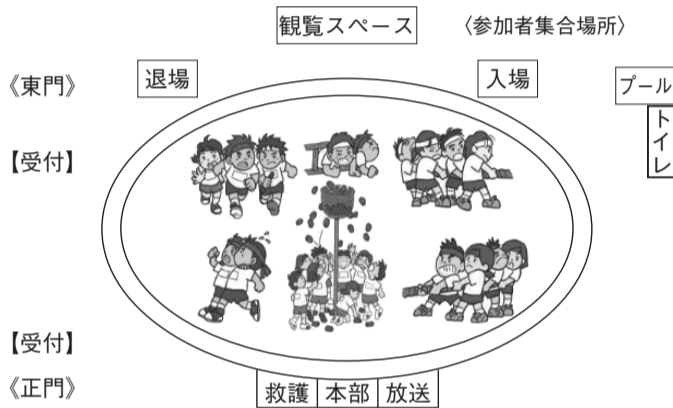
体育館

▼お願い

- 参加人数によっては、出られる種目数に制限が掛かる場合があります。
- 参加希望者は本部で整理券を貰ってください。(先着順)
- 当日は運動しやすい服装でお越しください。(スパイク不可)
- 敷物をご用意ください。
- 紙くず、不燃・可燃等のごみはお持ち帰りください。
- 怪我をしたり気分が悪くなった方は、救護係に申し出てください。
- 負傷の場合、応急処置はしますが以後の責任は負いません。
- 駐車場はありません。車でのご来場はご遠慮ください。
- ペット連れの入場はお断りします。(ペットケージに入れていても不可)
- 会場内はマスク着用(競技中はしなくてもよい)
- 当日検温、37.5℃以上ある方は入場不可。
- 各種目ごとに景品が出ます。
- 雨天中止の場合は午前8時頃にHPへ掲載いたします。
- その他役員の指示に従って楽しい一日をお過ごしください。

【会場案内図】

障がい者用トイレは体育館です。使用時は本部まで。



※ごみは必ず持ち帰りましょう。※会場内は飲食・飲酒・喫煙は厳禁です。



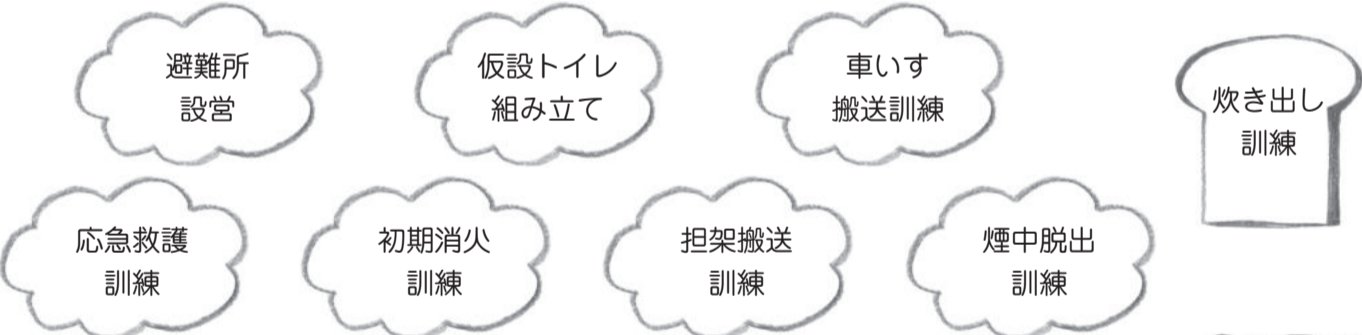
発行
三鷹市西部地区住民協議会
企画・編集
住民協議会広報部会
印刷：(有)栄企画
井口コミュニティ・センター
三鷹市井口1-13-32
TEL 32-7141
FAX 32-7142

https://iguticc.jp
E-mail: iguti-cc@jcom.zaq.ne.jp

再生紙を利用しています。

10月の休館日
6日(木) 10日(月) スポーツの日・13日(木)
16日(日) ミニ・コミュニティ運動会
20日(木)・27日(木)
30日(日) 防災訓練
開館時間 平日 10時~21時
日曜 10時~17時

10月30日(日)は防災訓練です!



- どなたでもご参加いただけます。
- ポンプ車の放水デモンストレーションもあります。
- 参加者には、啓発品・災害非常用保存水を配布します。(数に限りがあります)

10月30日(日)10:00~12:00
井口コミュニティ・センターにて

雨天中止 (9:00 に井口コミセン HP でお知らせします)

いざという時の
備えのために
みんなで参加しよう!



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

副会長 清水正廣

「日本の健康寿命について」

健康寿命という言葉を知っていますか? 心身ともに自立し、健康的に生活ができる期間のことを言います。世界の健康寿命を見てみると、日本は健康寿命が長い国の1位にランクインしています。(2022年、194ヶ国対象)
また、日本の男性は72・68歳、女性は75・38歳となっています。健康寿命が70歳を超えている国は32ヶ国と、とても少ないです。

ところで、健康寿命を延ばすにはどのようなことが必要でしょうか? 私は食生活、運動の2つが大切だと思っています。では「五味五色五法」という考え方をご存知でしょうか? 五味とは「甘味、酸味、辛味、苦味、塩味」の5つの味覚です。これを意識することで、塩分や糖分の取りすぎを防ぎます。次に五色とは「白・黄・赤・青(緑)・黒」を表し、食材の色と照らし合わせます。そうする事により彩りが良く、食欲や消化が促されます。最後に五法とは「生・煮る・焼く・揚げる・蒸す」という調理法です。同じ食材でも調理の仕方によって、エネルギー量が変わってきます。この方法でエネルギーの取りすぎを抑えることができます。この様にバランスの良い食事を心がけ、日常的な運動(自転車、ウォーキング、ラジオ体操など)をすることで健康寿命が延びるにつれ、医療費や介護費増加対策にも繋がるのではないのでしょうか。



住協ニユース

○9月21日午後2時から三鷹市役所第三庁舎311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

コミセンだより

9月14日、役員会が開かれましてので報告します。

令和4年8月のCC利用者 5,795人

会議の始まる前に、三鷹市から井口特設グラウンドの今後の土地利用について説明があり、地域の防災力と利便性の向上、医療体制の充実を基本に考えているとの説明がありました。

- 土地利用の主な方針は
 - 一時避難場所の確保・グラウンドの整備。
 - 医療機関の誘致。
 - 東西方向の通路等の整備。
- とのことでした。詳細な検討を進めながら、今後説明会等が開かれる予定です。10月8日(土)CC体育館で14時から説明会があります。詳しい内容は三鷹市まちづくり推進課までお問合せください。

包括支援センター広場

地域包括支援センターは、高齢者の介護・医療・生活に関する総合相談窓口です。その機能についてシリーズでお伝えしていきます。

【地域包括支援センターを知り、活用しようその②】

☆高齢の親が心配☆
「高齢の親が一人暮らしをしています。遠くに住んでいるので今後のことが心配です。」

包括職員が訪問面談を行い、その方の生活状況、健康状態、自立度

図書室だより

8月の図書室利用状況は大人720名、子ども476名、計1,196名でした。

◆新着本◆(予定)

◇一般書
地球の歩き方 東京多摩地域
ずっと元気でいたければ60歳から
食事を変えなさい

秋篠宮 江森 敬治
晴れるまで踊ろう SKYHIGH
ひまわりは恋の形 宇山 佳佑
マスカレード・ゲーム 東野 圭吾

弊社が買収されました！
もつ一度、歩きだすために
渚の螢火 坂上 泉
マイクロスバイ・アンサンブル 伊坂幸太郎

それでも日々はつづくから
バトルマンガで歴史が超わかる
本 茂木誠・大久保ヤマト
くるまの娘 宇佐見りん
競争の番人 新川 帆立

夢をかなえるゾウ
まつとうな人生 水野 敬也
俺ではない炎上 浅倉 秋成
十三階の仇 吉川 英梨
子宝船 宮部みゆき
よつて件のごとし 宮部みゆき
田ごはん 町田そのこ
死なばもるとも ガーシー
22世紀の民主主義 成田 悠輔
あきない世傳金と銀 大海篇

御留山 高田 郁
戦端 佐伯 泰英
おもしろいごはんが食べられます ように 高瀬 隼子
希望の系 東野 圭吾
夜に星を放つ 窪 美澄
家庭用安心坑夫 小砂川チト
N/A 年森 瑛
スタツフロール 深緑 野分
爆発物処理班の遭遇したスピン 佐藤 究

地図と拳 小川 哲
先祖探偵 新川 帆立
入れ子細工の夜 阿津川辰海
棘の家 中山 七里
終止符のない人生 反田 恭平
13歳からの地政学 田中 孝幸

参加を促すなど、見守りの目のある環境づくりをアドバイスする。
《生活の支援》
電球の交換など、ちょっとしたお手伝いをしてくれるボランティアの紹介や、ヘルパーさんによる生活支援などを紹介します。

☆ご相談したい方は：
まずは、お電話でご相談ください。
三鷹市西部地区 包括支援センター
電話 0422-346536

西の森俳句

佐藤 治子
どんぐりのころりころがる
山路かな
静まれる朝の散歩よ秋気澄み
三矢 恵啓
水きりの燦めくしづき罌雲
路地裏の花壇巡礼秋の蝶
小嶋 清子
星月夜母を偲びて露天風呂
桐の実に思いをはせる鈴の音
森田 義一
マスクットロマンの香り口中に
過疎の村色あざやかに柿のれん

浮世小路の姉妹

佐伯 泰英
村田沙耶香
両手にトカレフ
ブレイディみかこ
風に訊け 佐伯 泰英
金の妬心 上田 秀人
私を整えるごはん サニー早苗
夕暮れに夜明けの歌を 文学を
探しにロシアに行く 奈倉 有里
奈倉 有里
岡崎 琢磨
第167回直木賞受賞作・窪美澄
澄「夜に星を放つ」、芥川賞受賞作・高瀬隼子「おいしいごはんが食べられますように」ほか、候補作品や話題作も続々と配本予定です。引き続き感染対策にご協力ください。

◆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。ご注意ください。

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

〈薄暮時間帯における交通事故防止〉

薄暮時間帯は、例年、交通事故死亡事故が多く発生しています。この時間帯は徐々に視野が悪くなり、車や自転車、歩行者などの発見が互いに遅れたり、距離や速度が分かりにくくなったりするため、事故が多く発生しています。

次の4つを徹底して交通事故防止をお願いします。

①早めのヘッドライト点灯を習慣づける

ヘッドライトを点灯していない車は相手から見落とされやすく、歩行者や自転車が車の接近に気づかず横断してくる危険性が高まるため、日没後ではなく日没前からヘッドライトを点灯する習慣をつけてください。10月は16時30分を目安として点灯をお願いします。自転車も同じように早めのライト点灯をお願いします。

②ヘッドライトを小まめに切り替える

上向きヘッドライトは、下向きのヘッドライトよりも2倍以上遠くから歩行者や自転車を発見することができます。交通量の多い市街地の道路や対向車、直前を走る車があるとき以外は、できるだけ上向きに切り替えて、早めの発見に努めてください。

③左右両側の歩道や路側帯に目を配る

▽防犯だより

10月15日(土)午後2時から、三鷹市公会堂「光のホール」で、「地域安全市民のつどい」を開催します。奮ってご参加ください。

また、三鷹署管内の特殊詐欺の被害は、8月末現在30件で、昨年同期と比較すると14件減少している。

薄暮時の死亡事故は「車対歩行者」が半数を超えており、その大半は横断中に発生しています。横断歩道に接近しているときも、横断しそうな歩行者がいなくても意識して「探しにくい」運転を心がけてください。

④横断歩道では歩行者優先を徹底する

薄暮時は視界が悪いため、横断しようとしている歩行者がいるかいないか明らかでない場合が少なくありません。そのような場合は減速して歩行者の有無をしっかりと確認してから進行するようお願いいたします。

三鷹市内交通人身事故発生状況						
地区	死傷者数 (人)			死傷者数 (件)		
	死亡	重傷	軽傷	総件数	高齢者	自転車
市内	0	2	16	17	2	8
井口	0	0	0	0	0	0
深大寺	0	0	1	1	0	1
野崎	0	0	2	2	0	1

(令和4年8月1日～8月31日三鷹警察署資料より手集計)

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!

東京消防庁アプリは、チャットポケットやマップ機能を中心に、多くの機能を備え、ユーザー個々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。

東京消防庁公式アプリ
ダウンロードはこちらから



救急サポートツールの下に救急サポート動画集を掲載しています。

救急サポート動画集では、「心肺蘇生」や「止血法」、「骨折の固定」など、けが人や急病人が発生した場合に対応できる応急手当の方法を見ることができます。

また、地域の防災訓練やお勤め先での自衛消防訓練等にも活用できます。応急手当を覚えて「いざ」という時に備えましょう!

令和4年8月16日～9月15日
火災件数 0件
救急出場件数 240件

ささいな。

電話に出た場合、お金の話になったら電話を切り、家族や友人に相談する。

特殊詐欺の被害に遭わないように、ご家族で注意しましょう。



介護者ひろば

「けやき苑」開催

介護者ひろば「けやき苑」を開催します。

令和4年10月20日(木曜日)
令和4年11月17日(木曜日)
令和4年12月15日(木曜日)
午後1時半から午後3時半まで

三鷹市高齢者センター
「けやき苑」1階食堂

事務局からのお知らせ

長い間ご不便をお掛けしていましたが、体育館の空調工事も終わり10月1日から空調の使用が可能になりました。使用規則は変わりにく、従来通りです。みんなで利用する体育館です。ルールを守って、気持ち良く利用してください。

非常食

大規模な災害に備えて、火や水がなくても食べられる食料の備蓄をすることが大切です。台風の直撃を受けた場合など電気・ガス・水道の復旧に一週間以上を要する場合があります。

食はいのちです

水はとても大切です。一人一日3ℓで最低3日分(9ℓ)は備蓄しましょう。500mlのペットボトルの備蓄がお勧めです。缶詰はそのまま食べられるので便利です。肉、魚、豆、ひじき、果物など種類もたくさんあります。普段の食事にも利用できます。

(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
のものと祭典
家族葬はお任せください
☎ 0422-57-7876
(24時間365日受付)
三鷹本社: 三鷹市下連雀7-6-29-103
武蔵境支店: 武蔵野市境南町2-23-6-103
のものと祭典 検索

井口立寄り サロン
ご近所のお友達を増やしたい
楽しいおしゃべりができます
日時 毎月第3火曜日13時～15時
会場 井口コミュニティセンター2階
持ち物 飲み物、裁縫用具
参加費 無料
参加希望の方は、直接会場にお越しください
みたかボランティアセンター/井口立寄りサロン
TEL:0422-76-1271

コミュニティ・スクールだより

「まちづくりプランナーになるう」の取り組み

第二小学校

校長 高崎 浩三

にしみたか学園の第二小学校、井口小学校では、6年生の総合的な学習の時間で「まちづくりプランナーになるう」という学習に取り組んでいます。これは、児童が自分たちが暮らす街を多角的に捉え、街の良さや課題を見付けるとともに、地域の一員として進んで「まちづくり」に関わっていかうとする気持ちを育てることを目的とした学習です。



第二小学校では、まちづくりに携わる方々を講師として学校に招き、直接お話を聞いたり、インタビューをしたりする機会を設けました。市役所やNPO法人、社会福祉協議会など行政にかかわる職員の方々や、にしみたか在住の市民として学校や地域に関わる活動をしている方々など、それぞれの立場で熱い思いをもってまちづくりに携わっている方々を講師として迎えることができ、子どもたちにとつて学びの多い、有意義な時間となりました。講師の選定や連絡、調整はすべてCS委員会やコーディネーターの皆さんにお願いしました。学校にとつて、授業に必要な人材や見学場所をコーディネートしてくる、本当にありがたい、頼りになる応援団です。



いつもありがとうございます。にしみたかの良さやまちづくりに携わっている方々の熱い思いに触れた子どもたちは、夏休みにボランティア活動や地域活動など、自分たちで考えたまちづくりを体験しました。身近なところでは井口八幡のお祭り、星と森と絵本の家の伝統的七夕まつり、ふるさと三鷹まつりマルシェなど地域のイベントや催しに参加した子どもたちは、コロナ禍で途切れそうになった地域のつながりや伝統を大切にすることをみなさんの思いに気づくことができました。三鷹まちづくりフォトコンテストに参加した子どもたちは、あらためて三鷹の自然や美しい景色に感動していました。折り紙や暑中見舞いの作成ボランティア、公園の清掃など自分たちの活動が誰かのためになっていることや、人のつながりに気づき、喜んでいました。様々な体験を通して、子どもたちはまちづくりを実感できたことと思います。子どもたちに活動の場を提供してくださった皆様、本当にありがとうございます。3学期には、いままで学んできたことや体験したことをもとに、自分たちが考えるまちづくりのプランをまとめ発表します。みなさん、楽しみにお待ちください。

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12日(水) 役員・運営委員会18:00~

行事名	日時	内容・対象・募集人員・費用・申込方法など
健康づくり 栄養料理教室	12日(水) 10:30~13:00	「時間が無くてもOK!市販品の組み合わせ」市販の冷凍食品、レトルト食品を活用した簡単おかず。豚角煮と青菜の中華風・きんぴら根菜・スープ餃子/試食会のため一食分はありません。/市民/12名/150円 9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/食事中は黙食で/料理講習室 健康づくり推進委員会/奈良理香子先生
井口子ども つどい	23日(日) 10:30~11:30	小学生以下の児童対象に折り紙教室を行います。 小学生以下の児童/無料/直接おいでください。/2階会議室/地域ケアネットワーク・にしみたか
よってらっしゃい にしみたか	24日(月) 13:30~14:30	10月は「健康づくり出前講座」と「手話」です。「健康寿命を延ばす食生活」をテーマとした管理栄養士さんによるお話です。市民/事前申込先着16名/無料/マスク着用/飲み物持参/お申し込みは3日(月)~ 地域ケア推進係(0422-29-9235)へお電話で/会議室/地域ケアネットワーク・にしみたか
おはなし会	24日(月) 11:00~11:30 15:00~15:30	絵本や紙芝居の読み聞かせ、てぶくろ人形、てあそび、わらべうたなどで一緒に遊びましょう。 幼児~小学校低学年(未就学児は保護者同伴必須)/無料/直接おいでください 視聴覚室/文化部会
歌声広場	28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
文化ふれあい バスツアー	11月19日(土) 7:15~17:00頃(予定)	紅葉の昇仙峡散策とワイナリー見学。市民/20名(先着順)/無料/昼食は各自で自由散策時間中に/11月5日(土)、朝10時受付開始/整理券配布一人2枚まで/事務局窓口へ/文化部会
ラジオ体操会 2・9・23日(日)	9:00 9:15	
あそびとおしゃべりの会 12・26日(水)	10:30~12:00	
包丁研ぎ 19日(水)	10:00 11:30	
野菜即売 火曜日・金曜日	10:00~ 休館日は お休み	

*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。

井口C.C
ホームページ



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
美容パレエ
(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
(診療時間AM9:00~PM7:00)

井口新田
喫茶店
天文台通り
鶏鳴幼稚園
西野交差点

(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

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