



特報！プールオープン

井口コミュニティ・センターのプールがオープンします。ぜひ、ご利用ください。

7月15日(土)～8月20日(日)まで
入場時間：平日 11時～17時30分
日曜日 11時～16時30分

※ただし、7月15日は13時～17時
※入場は終了時間の1時間前まで受け付けます。
入場料：小中学生50円・高校生以上200円
幼児は無料ですが3歳未満は入場できません。
詳しくは井口コミセンHPか事務局までお問い合わせください。



6月定期総会終わる

6月24日午後1時半から令和5年度6月定期総会が開かれました。

定数確認の後議事に入り、第1号議案「令和4年度事業報告」、第2号議案「令和4年度決算報告」、第3号議案「一部委員の改選」が審議され、満場一致で承認されました。

改選された委員の方々にはPTA、自治会、子ども会関係の方で、任期は1年になります。新委員は三町周子さん(厚生部会)、平林直樹さん、秋葉舞さん、春日佐月さん(文化部会)、野底久代さん、岩田早苗さん(防災部会)

これで令和5年度の活動が始まりました。7月15日からプールが



オープンしますし、10月22日はコミュニティ運動会を行います。その他、各部会ともさまざまな行事を予定しておりますので、積極的に活動に参加されるようお願いいたします。

コミュニティにしみたか

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。

7月の休館日

6日(木)・13日(木)
17日(月) 海の日
20日(木)・27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

目は除く)の各地域に無料で全

戸配布しています。

図書室だより

5月の図書室利用状況は大人641名、子ども271名、計912名でした。

◆新着本◆(予定)

*一般書

ごんげん長屋つれづれ帖6

金子 成人

黄色い家 川上未映子

魔女と過ごした七日間 東野 圭吾

街とその不確かな壁 村上 春樹

悩め医学生 泣くな研修医5 中山祐次郎

李の花は散つても 深沢 潮

合理的にあり得ない2 上水流

涼子の究明 柚月 裕子

▽地域の盆踊りが開催されまーす!

今年、3年ぶりに各町会の盆踊り大会が開催されます。皆さん、ぜひ参加しましょう!

◆東野会 7月21日(金)・22日(土) 東野児童公園

◆井口協和会 7月22日(土)・23日(日) 井口八幡神社

◆深大寺町会 7月28日(金)・29日(土) 鶏鳴幼稚園

◆野崎町会 8月4日(金)・5日(土) 野崎八幡社



ほんほん彩句 宮部みゆき

署長シンドローム 今野 敏

チンギス紀十六 蒼氓

ケチる貴方 石田 夏穂

幸福は絶望とともにある。

コメンテーター 曾野 綾子

百人組頭仁義 奥田 英朗

本所おけら長屋20 井原 忠政

無人島のふたり 島山 健二

とりどりみどり 山本 文緒

忍びの副業 西條 奈加

闘いの庭 上下 恵

闘いの庭 咲く女 彼女がそこ

殺戮の狂詩曲 ジェーン・スー

答えは市役所3階に2020心 中山 七里

の相談室 辻堂 ゆめ

あなたはここにいないとも

町田そのこ

本売の日々 青山 文平

くもをさがす 西 加奈子

テムズとともに 英国の二年間 徳仁親王

最後の祈り 薬丸 岳

オール・ノット 柚木 麻子

赤い月の香り 千早 茜

◆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)は本の返却は出来ません。ご注意ください。

海をきれいに***

7月17日は海の日です。日本は周囲を海に囲まれ、海の恩恵をたくさん受けてきました。

しかし、この頃、この海が変化してきました。海にゴミがあふれ、海亀などがビニールのゴミを食べて死んでいます。

また、今まで獲れなかった魚が大漁になったり、サンゴが白化したり、これまで考えられなかった変化が起きています。この原因は私たち人間にあることに間違いありません。ゴミを海に捨てることは絶対に止めましょう。

そして日常の生活を見直し、地球環境を汚す行為は絶対にはいけません。その第一歩は海をキレイにすることです。地球の温暖化に注意を払って行動しましょう。



(森田)

瞳

三鷹市西部地区住民協議会

副会長 石川英浩

「ジャーニーズ」

ジャーニーズ人気グループのキング&プリンス(キンプリ)が5人から2人になった。

会社のパートさん(50歳代)と私の娘(30歳代)がファン(ティアラ)と言わらしい)だったので歌番組がある日には「今日キンプリ出るから見てね」とパートさん、「パパ録画予約しておいてね」と娘、何回か同じ曲を聴いている内に無意識にキンプリの曲を口ずさんでいる自分(60歳代の爺)がいた(笑)。

人気絶頂での3人脱退は大変残念であるし悲しむティアラも多かったらう?

私の学生時代のジャーニーズと言えばフォーリーブス↓郷ひろみ↓たのきんトリオだらうか。

特に田原俊彦さんは私と同じ歳でカラオケに行くと今でも歌う曲がある。「ニンジン娘」♪

1本でも二〇三〇、2本で二〇三〇、ごく単純で当たり前の歌詞だが曲になると唄えてしまう。

俊ちゃんの魔術だらうか(笑)。今ジャーニーズ事務所が別の話題でマスコミに取り上げられている。

今も事務所には多くのアーティストが所属している。マスコミもそのアーティスト達に対する配慮を忘れずに報道をしてほしいと切に願う。

各アーティストには子どもから大人まで多くのファンがいる。

これからのファンたちに夢と希望と感動を与え続けて頑張っしてほしいと思う。

今日も、うる覚えのキンプリの曲を口ずさみながら暮らしている自分がいる。

♪「君はシンデレラガール」♪なぜか元気が出る!

住協ニユース

○6月23日午後2時から、三鷹市公会堂さんさん館K-1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について

コミセンだより

6月14日、役員・運営委員会が開かれましたので報告します。
令和5年5月のCC利用者 5,411人

開会に先立ち、三鷹市より「AIデマンド交通の実証運行について」の説明がありました。

報告事項

- デジタル相談サロンを6月27日開設し、今後隔月開催予定。
- スクール・コミュニティ推進会議構成員に荻野会長就任。
- プールは予定通り開場。

部会報告

総務部会——6月5日部会。コミュニティ運動会の実施方法についての案を体育部会に提案した。

厚生部会——6月7日部会。5月の行事は予定通り終了し、6月の日程を確認。

体育部会——6月5日部会。プール開きはイベント無し。

広報部会——6月17日部会。本日より7月号の編集に入る。

文化部会——6月3日部会。6月以降の日程の確認。

防災部会——6月6日部会。今後の日程の確認。

町会だより

井口協和会——7月22・23日に盆踊りを行う。

深大寺町会——7月28・29日に盆踊り開催。

東野会——7月21・22日盆踊り。

て協議を行った。

○6月28日午前10時30分から三鷹市役所第三庁舎313号会議室において住民協議会の在り方検討委員会が開催され、市企画経営課より地域ポイントの説明を受けた後、令和5年度の重点検討項目である地域活動のデジタル化について意見交換を行った。
野崎町会——8月4・5日盆踊り開催。

住協派遣委員

ふじみ衛生組合地元協議会
6月1日会議。ふじみ祭り等について協議。

市民協働ネットワーク

5月18日総会。周年事業検討。市民参加でまちづくり協議会

7月8日最終報告。

コミュニティ・スクール委員会

6月7日二小まちづくりプラ

ナーの授業に参加し、住協

の活動及びCCの紹介。

協議事項

○6月期定期総会の議案について協議し総務部会案を了承。

○全協派遣委員として市民協働ネットワーク理事に山下慶子会計

役員を、ゴミ減量等推進員に加藤敏男総務部会長を推薦することを了承。

○コミュニティ運動会に関して、

半日規模のコミュニティ運動会

をベースに、多世代が参加でき

る種目構成とする、地区対抗の

要素を入れるなどの総務部会案

が体育部会に提案され、方向性

が概ね了承された。今後両部会、

役員会で検討し実行委員会を決

める。第1回実行委員会を9月

2日に開催することを了承、承

認する。

次回役員会は7月12日(水)18時30

分から開催します。

役員の方は必ず出席されるよう

お願いいたします。

守ろう子どもの人権

高めよう女性の人権

すべての人の人権が尊重される社会を築くには、一人ひとりが人権について正しく理解すると同時に他人の人権を尊重する意識をもつことが必要です。

いじめ、体罰、登校拒否、児童虐待など、子どもの人権問題は大きな社会問題となっています。

いじめは、その方法や理由に関係なく、いじめられる子どもの人権を侵害することです。いじめをする子どもばかりでなく、いじめ

を見ても何もしない子どもも含め、子どもたちみんなの問題です。その根底には、他人に対する思い

やりや労いといった人権意識の立ち後れがあると思われまます。お互いの異なる点を、個性として認め

る気持ちは大切です。児童虐待は、主に家庭内で起こり、親子の関係が絡むものなど問題

になります。対応も難しいものがあります。いじめと並んで子どもに対する重大な人権侵害です。教職員による体罰は、どんな理

由があっても許されないものです。体罰が暴力や屈辱として、生徒に受け止められる例も少なくなく、いじめや登校拒否につながっていると思われるケースも多く見られます。

そして、固定的な男女の役割意識が差別を生んでいます。今なお「男は仕事、女は家庭」といった男女の役割を固定的に捉える意識が社会に根強く残っています。この

ことが、家庭や職場において男女差別を生む原因となっています。夫やパートナーによる暴力(ドメスティック・バイオレンス)や性的いやがらせ(セクシュアルハラ

メント)、性犯罪等の女性に対する暴力は、女性の人権に関する重大な問題のひとつです。

これらの問題は女性が被害を訴えにくく、明らかにならないケースが多いようです。

性別にとらわれずに多様な人生を選択できる社会にするためにも一人ひとりが自らのライフスタイルを見つめ直すことが必要です。

赤ちゃんにも人権はあります。(森田)

包括支援センター広場

「介護者向け講習のご案内」

◆排泄ケアについて学ぼう◆

「介護福祉士が教える」
「おむつ・リハビリパンツの選び方・使い方&お悩み相談」

三鷹市高齢者センターけやき苑にて、介護者向けの講習を行います。内容は、介護用おむつやリハビリパンツ、パッドの使い方や選び方などについての講習です。

講師は、介護福祉士の前川武嗣さんです。前川さんは、野崎にある「定期巡回時対応型訪問介護看護している」というヘルパー事業

所の所長さんです。どのようなリハビリパンツを選んだらよいのか?漏れてしまったら困っているなど、排泄ケアに関するお悩みのある方、将来家族の介護に備えて、基本的なことを学びたい方など、どなたでもご参加いただけます。

日 程：7月22日(土) 14時

場 所：三鷹市高齢者センター

参加申込：三鷹市西部地区

参加費無料

6536

34

0422

包括支援センター

参加費無料

▽厚生部会だより

☆施設見学会

5月31日(水)厚生部会は施設見学会で、「グリコピアC.H.I.B.A」でアイスクリームの製造工程を見学しました。

参加者は29名で、牛久の観音様も見て、楽しい一日を過ごしました。今後も皆様の参加をお待ちしております。



西の森俳句

佐藤 治子

果てしなき宇宙の夜空月涼し
静まれる天文台の蟬しぐれ

三矢 恵啓

紫陽花や日を追ひ変る毬の彩
出席の返事投函梅雨晴間

小嶋 清子

ナスの実の大地を語る今日の朝
蓮の花ゆらゆらりと風に舞う

森田 義一

岩陰の岩魚手づかみ蟬時雨
目をこすり月下美人の咲くを待つ

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

○夏休み子どもを交通事故から守りましょう！

もうすぐ夏休みが始まります。休校の間は子どもの活動範囲が広がり、交通事故に遭う危険性が高まります。また、都内の歩行者の年齢別死傷者数を分析すると、全年齢別で「7歳」の死傷者数が最も多くなっています。

子どもを交通事故から守るため、それぞれができる行動をお願いします。

○ドライバーのみなさんへ

子どもは、興味をひくものに夢中になり、突然路上に飛び出したり、判断力が未熟なために、無理に横断したりすることがあります。子どもを見かけた際には、飛び出しなど予想外の危険行動に備えた運転をしましょう。

住宅街などの生活道路を走行するときは、電柱や駐車車両の陰に子どもが隠れていないか警戒しましょう。

○保護者のみなさんへ

子どもを交通事故から守るためには、ご家庭での安全教育が欠かせません。

ぜひ、ご家庭において

●信号が青の時でも、左右の安全を確かめてから横断する。

●車道への飛び出しや駐車車両の前後からの横断は絶対に行わない。

●遠回りでも横断歩道や歩道橋を渡る。

▽防犯だより

6月13日現在、三鷹市内の特殊詐欺被害は26件発生し、預貯金詐欺やオレオレ詐欺等の犯行予兆電話も数多くかかっています。

被害防止対策として、迷惑防止機能付電話や自動通話録音機、留

●自転車に乗るときは、必ずヘルメットを被る。

●交差点では自転車も必ず止まって安全を確かめる。

●自宅周辺の危険な場所について話し合う。

●子どもの交通安全ルールやマナーについて話し合い、具体的に繰り返し教えてあげてください。

子どもは大人の真似をします。

保護者のみなさん自身が交通ルールを守って、子どもの模範となるよう努めてください。

大切なお子さんの将来を守るために、ご家庭から安全教育をお願いします。

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	1	27	26	9	15
井口	0	0	2	2	0	1
深大寺	0	0	1	1	0	1
野崎	0	0	3	0	0	3

(令和5年5月1日～5月31日三鷹警察署資料より手集計)

ファイヤーニュース

夏本番前から熱中症予防対策!!

例年、夏季は気温の上昇とともに熱中症による救急要請が増加します。救急出場が増加すると、通報を受けてから救急車の到着までに時間を要することとなり、救える命が救えなくなってしまう。熱中症予防対策は自分だけではなく、誰かの命を救うことにも繋がります。

熱中症は重症化すると命の危険を伴うものです。夏本番に向けて、熱中症予防対策を行い、熱中症に強い体を作りましょう!!

熱中症とは、水分補給が足りない状態や気温や湿度が高い環境にいることで、体温調節機能がうまく働かなくなり生じる、めまい、吐き気、頭痛などの様々な症状の総称を言います。

1 暑熱順化で暑さに体を慣らし

① 暑熱順化

日頃からウォーキングなどの運動をすることで、汗をかく習慣を身につけ、熱中症にかかりにくい暑さに強い体を作りましょう。

2 高温・多湿・直射日光を避ける。

② ポイント

屋外では・・・

▼帽子や日傘を使いましょう。

▼日陰を選んで歩きましょう。

▼こまめに休憩しましょう。

屋内では・・・

▼扇風機やエアコンを使用しましょう。

して許されるものではありません。痴漢の口は年々巧妙に、そして悪質になっていきます。被害に遭わないよう注意するとともに、被害に遭った際は周囲に助けを求めてください。また、周囲の方は傍観者になることなく、勇気ある行動で被害者を救いましょう。

▼ブラインドやすだれで直射日光を遮りましょう。

3 水分補給は計画的、かつ、こまめにする。

③ ポイント

▼のどが渇く前に、こまめに水分補給をしましょう。

▼特に高齢者は注意しましょう。

▼起床時、入浴前後にも水分補給をしましょう。

▼大量の汗をかいた時は塩分も補給しましょう。

4 運動時などは計画的な休憩をする。

④ ポイント

▼スポーツを行う人はもちろん、指導者等も熱中症について理解しましょう。

▼大量の発汗があった場合は、スポーツドリンクなどを摂取しましょう。

▼応援や観戦などでも熱中症が発生しています。水分をしっかり補給

給し、注意を怠らないようにしましょう。

5 乗用車等で子どもだけにはしない。

⑤ ポイント

▼車のような空間は短時間で室温が上昇し、事故につながります。

▼子どもを車の中で、決して一人にしないでください。

6 子どもは大人よりも高温環境にさらされている。

⑥ ポイント

▼地面に近いほど輻射熱は高くなります。

▼子どもは大人の想像以上に輻射熱等の影響を受けていると考えましょう。

▼子どもの体調変化に注意しましょう。

大沢出張所管内	令和5年5月16日～6月15日
火災件数	0件
救急出場件数	232件

孤食を避けよう

共食のすすめ

少子高齢化社会の進行と共に、一人暮らしの高齢者も増え、やむを得ず孤食をすることになる人もたくさんいます。孤食が続くと、

① 調理意欲の低下

② 食事の回数や量が減る

③ 栄養バランスがとれない

④ 低体重や肥満になる

⑤ 筋肉の減少や体脂肪の増加

⑥ 生活活動の低下

⑦ 食欲の低下

といったような日常が繰り返され、いつの間にか栄養が偏り、病気や要介護につながると言われていきます。

そこで共食のおすすめです。

誰かと一緒に食べることを共食と言います。共食は、会話をしながら、いろいろな食材をバランスよ

食はいのちです

く食べることができ、食事が楽しいだけでなく、食欲もアップするので、より健康、元気になります。

共食のチャンスは、まず地域活動に参加することです。地域活動に参加すると、仲間とお茶や食事など共食の機会が増え、毎日が活動的になり、健康で元気な毎日が生まれ、前よりたくさん食べられるようになり、美味しいものを見つけたら、色々なものが食べたくなってきました。家に閉じこもって孤食することなく、コミュニティ活動に積極的に参加して、共食を増やし、一日三食、たんぱく質を多めに食べるようにしましょう。

プール開催のお知らせ

7月15日(土) 13時～17時30分
7月16日(日)～8月20日(日)
平日・土曜日 11時～17時30分
日曜日 11時～16時30分
終了1時間前に受付は終了します。
小中学生50円・高校生以上200円
幼児無料(3歳未満入場不可)入場は2時間以内
詳細はHP又は事務局まで

プールの監視・清掃スタッフ募集
(警備員講習30時間あり) 18歳以上の健康な方

勤務時間
平日・土曜日 10時30分～18時
日曜日 10時30分～17時
時給 1,120円(7月) 1,100円(8月)
1,071円(警備講習)

募集受付 平日10時～18時
0120-025-416
フクシ・エンタープライズ

～スマホの操作、ご相談ください!～
三鷹市西部地域包括支援センター主催

**「シニア向け
スマホ個別相談会」**

*毎月第1土曜日14時～
(1人30分/参加費500円)
*場所: けやき苑(深大寺2-29-13)
*申込: 0422-34-6536

高齢者のよろず相談

**三鷹市西部地域
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



コミュニティ・スクールだより

すべての子どもに

『楽しい子ども時代』を

CS委員一年生の抱負

コミュニティ推進部 丸山 尚

こんにちは。今年度からにしまたかCS委員のお仲間に入っていた西多世代交流センターの丸山です。CS委員会ではコミュニティ推進部のメンバーとして活動することになりました。今回、CS委員の初仕事としてこちらのコラムに寄稿させていただきますが、前回担当された先輩の亀井さんからのバトンを受けましたので、亀井さん同様、自分の経験談を交えながら、これから地域の皆さんと一緒にしていきたいことを書いてみたいと思います。

私は、昭和54年に三鷹市としては初の男性保育士として入庁し、公立保育園、児童館、障がい児(者)通所施設、社会教育会館などの仕事に携わり、平成29年から西多世代交流センターの施設長を務めています。乳幼児から高齢者まで、まさに多世代の市民の方々とふれあう現場仕事を長年してきましたが、とりわけ西児童館では西多世代交流センターを含めて約30年にわたって、遊びに来る子ども達が成長する様子を近くで見してきました。昭和59年に西児童館ができてしばらくは、私は20代の若者だったので、ひたすら子どもたちと鬼ごっこやドッジボールなどをして遊ぶ毎日でした。夏休みに遊び疲れてひと休みしている時に、当時の小学6年生から「ところで丸さんは仕事なにしているの?」と質問されたことがあります。「これが仕事だ

よ」と答えると、「へえいいね」とちよつと嘲笑気味に言われたのを覚えています。きつといつも遊んでいる暇な大人と違ったのかも知れません。

児童館は来て来なくても良い自由な施設なので、来る子ども達は何かしらの目的があつて来ています。その中でも常連になる子どもの多くは、「会いたい人」がいて、その人と一緒に楽しい時間を過ごすことを求めて来るのだと思います。楽しい時間はお互い笑顔ですごせます。こうした笑顔の毎日の繰り返しですが、「楽しい子ども時代」をつくるのではないのでしょうか。児童館で「楽しい子ども時代」を経験した若者たちが、子どもにとつての「会いたい人」になつて「楽しい子ども時代」をつくるパートナーに成長していくという循環が何世代にもわたつて行われています。私は児童館に来る子どものことしかわかりませんが、この循環が地域のさまざまな場所で生まれるといいなと思っています。

最後に、私が地域の皆さんと一緒にしたいことを記します。昨年の「あささんフェスティバル」がヒントなのですが、にしまたかには音楽、美術、伝統芸能など、様々な分野で活躍している方がいらつしやるので、それぞれの楽しみを持ち寄つて、子ども、若者、大人と一緒に楽しめるイベントを地域ぐるみで実施してみんなで笑顔になりたいです。

長年お世話になつてこの地域で、皆さんと一緒に「楽しい子ども時代」の1ページをつくっていただけたら大変嬉しく思います。どうぞよろしくお願いたします。

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 7月12日(水) 役員会18:30~

※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。
※行事で撮影した写真は広報にしみたかや井口コミュニティ・センターHPに掲載する場合があります。

行事名	日時	内容・対象・募集人員・費用・申込方法など
みんなで七夕飾り	1日(土) 13:00~15:00	☆みんなで作ろう!七夕飾り☆井口コミセンに設置する七夕飾りの折り紙教室。大人も子どもも大歓迎! みなさんで願いを込めてすてきな飾りを作りましょう! /アドバイザー:作田隆弘さん / 多数 / 市民 / 無料 / 直接おいでください / 大ホール / 文化部会
からだを整うリフレッシュ教室	14日(金) 10:30~12:00	体を動かして老廃物を流し、日常の緊張がほぐれる感覚と心身を整える心地よさを味わいましょう。初心者向け。 / 市民 / 20名 / 無料 / バスタオル(あればヨガマット)、汗拭きタオル、体育館履き(外履きを拭いたもの可)、飲み物 / お申込みは事務局まで / 体育館 / ひまわり会石田先生 / 文化部会
井口こどものつどい 大人も子どもも★ みんなで遊ぼう!	16日(日) 10:30~11:30	7月は佐佐布さんによる絵本「スイミー」の読み聞かせです。ゲームコーナーやオモチャ遊びもあります。対象:小学生以下 / 参加費無料 / 直接おいでください。 / 2階視聴覚 / 地域ケアネットワーク・にしみたかと西多世代交流センターの共催
健康づくり 栄養料理教室	19日(水) 10:30~13:00	楽しく食べてフレイル予防 魚の豆腐ソースグラタン、簡単!ミネストローネ、桜えびのビーンズピラフ 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 / 料理講習室 / 菫谷麻利子先生 / 健康づくり推進委員会
よってらっしゃい にしまたか	24日(月) 13:30~14:30	7月の企画は「健康出前講座(生活習慣病予防の食生活)」です。鈴木先生の楽しい手話教室も行います。市民 / 事前申込先着40名 / 参加費無料 / 飲み物持参 / お申し込みは3日(月)~地域ケア推進係(0422-29-9235)まで / 会議室 / 地域ケアネットワーク・にしみたか
ラジオ体操会 2・9・16・23・30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	
おはなし会 24日(月)	11:00~11:30・13:30~14:00・15:00~15:30	
野菜即売 お休み中		

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

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)

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
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

