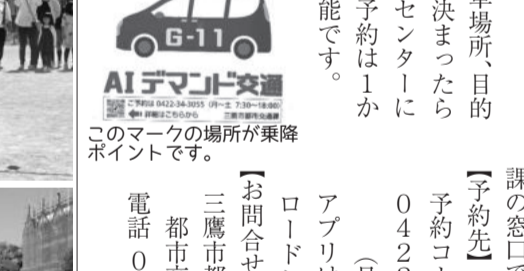
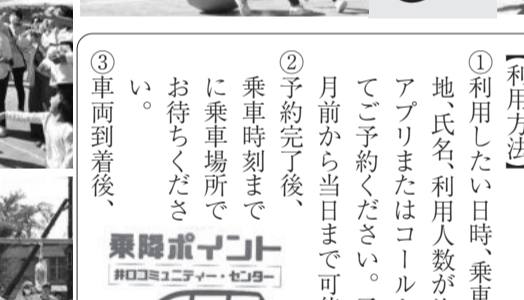


# 第43回コミュニティ運動会

## 秋空の下

## 元気いっぱい



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。

**11月の休館日**  
2日(木)・3日(金) 文化の日  
9日(木)・16日(木) 勤労感謝の日  
23日(木) 振替休館日・30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。

### A-1デマンド交通をご利用ください!

10月より井口・深大寺エリアで  
実証運行が始まったA-1デマンド  
交通は、バスとタクシーを掛け合  
わせた新たな交通サービスです。  
予約が簡単、待たずに乗れる、必ず  
座れるところが魅力です。アプリ  
か電話で予約の上、ご利用くださ  
い。

#### 【利用方法】

① 利用したい日時、乗車場所、目的  
地、氏名、利用人数が決まったら  
アプリまたはコールセンターにて  
ご予約ください。予約は1か  
月前から当日まで可能です。

#### ② 予約完了後、

乗車時刻まで  
に乗車場所で  
お待ちくださ  
い。

#### ③ 車両到着後、



このマークの場所が乗降  
ポイントです。

運転手に氏名を伝えて乗車して  
ください。  
④ 目的地到着後、運転手に現金に  
て料金をお支払いください。

#### 【高齢者割引について】

70歳以上の方は事前に割引証を  
発行すると、エリア外(市役所・元  
気創造プラザ・杏林大学病院への  
料金が100円引きになります。割引証  
申請用紙は井口コミュニティセン  
ターや西部市政窓口で配布してい  
ます(郵送申請可)。市役所都市交通  
課の窓口でも申請可能です。

#### 【予約先】

予約コールセンター  
0422・34・3055  
(月～土7時30分～18時)  
アプリはQRコードからダウン  
ロードしてください。

#### 【お問合せ】

三鷹市都市整備部  
都市交通課公共交通係  
電話 0422・29・9709

### 瞳

三鷹市西部地区住民協議会  
体育部会長 中島 正治

#### 「理想と現実」

暑さも少し落ち着いてきた10月  
初旬に、函館で開催されたあるス  
ポーツの全国大会に参加してきま  
した。私達のチームは60歳以上の  
カテゴリーでの参加でしたが、全  
国から30チームも参加していたこ  
とに少し驚きました。  
試合は、予選トーナメント、決  
勝トーナメントと2日間にわたっ  
ておこなわれました。  
予選では運良く2勝し、翌日の  
決勝トーナメントに勝ち上がった  
わけですが、残念ながら準決勝で  
敗退となりました。途中で他の試  
合を観戦しながら、体力、精神  
力、俊敏性など、60歳以上とは思  
えない選手がいっぱいいることに  
改めて驚かされました。  
ただ、全チーム共通だと感じた  
のは勝ちたいと思ながらも笑顔  
でプレーしているのには感動しま  
した。頭の中は20代、体は60代と  
理想と現実の違いに、年を重ねる  
ということのリアルを突きつけら  
れた大会となりました。高校の部  
活で頑張った同期と、還暦を過ぎ  
ても同じコートに立てた事は感無  
量でした。来年は石川県で開催、  
リベンジすることを誓いました。  
高齢化社会が現実のものとなっ  
て、高齢者のスポーツの在り方を  
考えさせられました。得難い経験  
をしたと思います。地域社会で  
の、住民協議会の中での体育部会  
の在り方など、考えていきたいと  
思っています。終わりに、先月の  
コミュニティ運動会では多くの皆  
さまのご協力をいただきありがと  
うございました。

### 住協ニユース

○10月18日午後2時から連雀コミュニティ・センター2階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・事務連絡のあと各住協のデジタル環境の調査・整備等（各住協のHPリニューアル）

### コミセンだより

10月11日、役員会・運営委員会が開かれましたので報告します。令和5年9月のCC利用者 5,212人

会長から、山下美和子前会長が東京都功労者表彰を受賞される旨紹介があり、山下前会長より受賞報告の挨拶がありました。

### 報告事項

○10月から始まったインボイス制度に対応し、住民協議会が消費税課税事業者となり、来年度にかけてシステム導入等体制を整えていく。

### 部会報告

総務部会——10月2日部会。運動会の役割分担等を協議。  
厚生部会——10月4日部会。健康づくりセミナー、環境問題懇談会等の内容を協議。  
体育部会——10月2日部会。運動会の準備スケジュール確認。  
11月19日ふじみまつりは輪投げコーナーで出展する。

広報部会——11月号編集集中。一面に運動会の写真を掲載予定。  
文化部会——10月7日部会。11月以降のお菓子教室、歌声広場、クリスマス会等の行事予定を確認。  
防災部会——10月3日部会防災訓練の最終確認、研修会の検討を行った。

### 町会だより

井口協和会は敬老会を実施。深大寺町会は敬老会を11月に予定。

ル）について協議を行った。

○10月25日午後1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、住民協議会及びコミュニティ・センターの役割と機能を実現する管理運営体制について意見交換を行った。

東野会は敬老会の集まりは中止。野崎町会は10月8日に団子まきを行い、お団子を配布した。

### 住協派遣委員報告

○住協の在り方検討委員会：地域福祉コーディネーターによる相談サロンの拡充について検討。  
○ふじみ衛生組合地元協議会：11月19日のふじみまつりは飲食ありで開催。体育部会も出展する輪投げ等の参加費は社会福祉協議会に寄付する。  
○コミュニティ・スクール委員会：学園・学校評価アンケートを検討中。11月に住協役員・各町会にも依頼予定。

### 協議事項

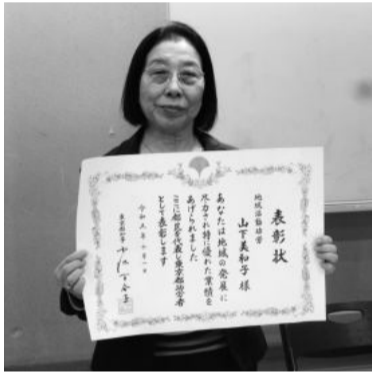
①コミュニティ運動会について  
当日配布のプログラムに、今回からは大会役員名を記載しない。  
②住協予算の枠組み変更について  
他住協の予算枠組みに揃える形で、次年度予算では2点の予算費目を移管する。  
・実行委員会形式の全体事業（コミュニティまつり・運動会）の予算は、総務部会事業費から諸事業費（新設）に移管。  
・有料施設維持費は、指定管理料からの需用費に移管。  
以上承認された。

終了後、コミュニティ運動会実行委員会が開かれ、前日の準備や当日の役割分担等について各係に分かれて話し合われた。  
次回は役員会、11月8日(水)18時30分からです。

### 前会長に表彰状

10月1日、山下美和子前会長が東京都知事より地域活動功労により、東京都功労者として表彰状を授与されました。おめでとうございます。

地域の皆さんとの協働のおかげです」と語っておられました。



### ウエスト祭り

主催：三鷹ウエスト スポーツクラブ

第18回ウエスト祭りを11月23日(祝)、にしみたか学園三鷹市立第二小学校及び第二中学校テニスコートにて開催します。主に校庭では各種のニユースポーツ、ポッチャ。体育館ではパドルテニスとソフバレーボールの体験。二中テニスコートではソフトテニス体験を行います。なお、雨の場合は体育館のみ実施します。  
お問い合わせは、090・5334・8619 加藤まで。

### 年末年始のお休み

井口CCは12月28日(木)から来年1月4日(木)まで閉館致します。  
また、12月27日(水)と来年1月5日(金)は午後5時閉館となります。  
12月・1月のセンターのご予約の際はご注意ください。

### 言葉の履歴書

#### ねんねこ

「ねんねこ」は寝ること、眠ることを意味する幼児語「ねんね」に接尾語「こ」がついたもので、子守歌は「ねんねこ歌」と呼ばれていました。古くは、狂言の歌謡にも「ねんねこ、ねんねこ、ねんねこや、目だに覚むれば、ちよちよち、あわわ」とあります。「目だに」は「目さえ」の意味です。  
また、「ねんねこしゃつしやりませ、寝た子のかわいさ、起きて泣く子の面にくさ♪」は、中国地方

を中心に歌われてきた子守歌に基づくものでした。  
その「眠らせ歌」の流れは、大正十年に、北原白秋が作詞した「摇篮のうたを カナリヤが歌うよ ねんねこねんねこねんねこよ♪」また「ねんねこ」は「ねんねこ半纏」の略語でもあります。幼児を背負うとき、防寒用の上からかぶせて着る、羽織に似た綿入れの上つ張りのこと。高浜虚子の俳句「ねんねこに埋めたる頬に櫛落つる」という情景も、今では見る事が難しくなりました。

### 包括支援センター広場

【シニア向けスマホ講座の「案内」】  
この度、西部地域包括支援センターにて、シニア向けスマホ講座を開催することになりましたので、ご案内いたします。

【第1回】11月14日(火) 14時～16時  
「ZOOMやLINEの使い方」を学ぼう」  
【第2回】12月12日(火) 14時～16時  
「スマホ申請・スマホ決済について学ぼう」

地域の高齢者のみなさんが、スマホを上手に活用し、もっと生活が便利にできるようにと企画しました。地域のみなさんと一緒に学んでみませんか？  
この講座は、東京都高齢者向けスマートフォン利用普及啓発事業を活用し、開催する予定です。  
ぜひご参加ください。

【申込】三鷹市西部地域包括支援センターへお電話ください。  
0422・34・6536  
【参加費】 無料

### ウクライナの今

#### 避難民のお話を聞く会

11月9日(木)、午後2時30分から3時30分まで野崎公会堂で開催します。参加は無料です。直接会場にお越しください。お問い合わせ先  
三鷹市社会福祉協議会  
TEL 0422・76・1271

### 西の森俳句

佐藤 治子  
行き行きて風の音聴く枯立木  
枯草を踏めば郷愁溢れきぬ  
三矢 恵啓  
掌に椀の温もり今朝の冬  
散り敷きて足裏にやさし落葉径

小嶋 清子  
裏庭の南天の実は炎えんとす  
キャベツの青空の青さや冬寒く  
森田 義一  
路地裏に紅く炎えるや数柑子  
星冨ゆる多くの友の声のし

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

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

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)

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

### 交通だより

#### ○ 歩行者のみなさんへ

例年、10月から12月は歩行者の交通事故死亡事故が増加します。特に夕方から夜間の道路横断中が最も危険です。夜間は、自分の存在を知らせてくれる「反射材」を身に付けたり、「ライト」を携行しましょう。また、車両の通行量が少なくなっても油断せず、交通ルールを守りましょう。

#### ○ 自転車のみなさんへ

自転車は手軽な乗り物ですが、自動車の仲間です。「自分は大丈夫」という気持ちが危険な事故につながります。交通ルールとマナーを守って運転してください。

三鷹市では、自転車に関係する事故が交通事故（人が負傷する事

- 赤信号は必ず止まりましょう。
- 一時停止標識では必ず止まりましょう。
- 一時停止標識がなくても、狭い道路から車道に出るとき、見通しの悪い交差点では、一時停止して左右の安全を確認しましょう。
- 傘差し運転は、違反です。雨の日に自転車に乗る時は、レインウェアを着用しましょう。
- 歩道を通行する場合は、歩道の中央から車道寄りの部分を徐行しなければなりません。歩行者の通行を妨げるときは、一時停止しなければなりません。



### ファイヤーニュース



**【火災から大切な命を守るために】**  
令和5年中、東京消防庁管内で住宅火災による死者が53名発生しています。死者が発生した住宅火災の主な原因は、たばこ、ストーブ、コンロなどが挙げられます。

#### 【住宅防火 10 の心得】

1. 調理中は、コンロから離れないようにしましょう。
2. 寝たばこは、絶対にやめましょう。
3. ストーブの周りに、物を置かないようにしましょう。
4. 家の周りを整理整頓しましょう。
5. ライターやマッチを子どもの手の届く場所に置かないようにしましょう。
6. コンセントの掃除を心掛けましょう。
7. 住宅用火災警報器を全ての居室・台所・階段に設置し、定期的な作動確認をしましょう。
8. 寝具類やエプロン・カーテンなどは、防災品にしましょう。
9. 万が一に備え、消火器を設置し使い方を覚えましょう。
10. ご近所同士で声をかけあい、火の用心に心掛けましょう。

大沢出張所管内  
令和5年9月16日～10月15日  
火災件数 0件  
救急出場件数 231件



#### 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	0	26	25	12	12
井口	0	0	0	0	0	0
深大寺	0	0	0	0	0	0
野崎	0	0	6	6	1	2

(令和5年9月1日～9月30日三鷹警察署資料より手集計)

#### ▽ 防犯だより

10月12日現在市内における特殊詐欺の被害は44件発生し、被害額は約1億5千万円になっており、犯行予兆電話も多くかかってきています。犯行予兆電話に出た場合、犯人にいろいろ話した場合は、直ちに110番通報するとともに、留守番電話機能を設置する。在宅中でも必ず施錠する。見知らぬ来訪者と対応する時

は、ドアチェーンかドアガードを付けたまま対応する。また、最近ではパソコンやスマホで「ウイルスに感染」等の警告表示が出て、現金振込や電子マネーカードの購入を要求するサポート詐欺の被害が多発しています。これらには、一切対応しないでください。



#### 介護者ひろば けやき苑

「介護者ひろば けやき苑」を開催します。内容は認知症の家族等を介護している方たちの懇談と情報交換で、対象者は現在介護中の方や介護を終えた方です。  
日時 11月16日(木)  
午後1時半～3時半  
会場 三鷹市高齢者センター

参加は自由です。直接会場へお越しください。お問い合わせ 三鷹市社会福祉協議会 在宅サービス係  
TEL 0422-79-3505  
なお、今後は毎月木曜日に開催予定です。多数の皆様参加をお待ちしております。

#### 有色野菜は健康食

野菜は「有色野菜」と「その他の野菜」に分類されます。「日本食品標準成分表」では、野菜の可食部100グラム当たりに、カロチンを600マイクログラム以上含んでいるものを有色野菜としています。

しかし、有色野菜が重要視されているのは、ビタミンAの供給源としての役割が大きいからです。日本人は、一日に必要な

カロチンを多く含んでいる野菜は通常葉緑素を多く含み、全体的に緑色をしている場合が多くあります。代表的なものに、ホウレン草、カボチャ、ニンジン、青葉類、シソ、ニラ、パセリなどがあります。

#### 食はいのちです

野菜は一般的にカロリが少なく、ビタミンCやカリウム、食物繊維、ミネラルであるカルシウムを多く含んでいます。とりわけ有色野菜はビタミンB1、B2、Eや、鉄分

類と一緒にとると吸収率がよくあります。緑黄色野菜は新鮮な旬のものを毎日、食卓にのせたいものです。

#### 消防団員募集

消防団の入団資格は、18歳以上55歳未満の健康な方で三鷹市内在住、在勤又は在学する方であれば入団することができます。地域での活動を通じて、多くの人とつながることが出来ます。ぜひ一緒に活動してみませんか？  
お問合せは…三鷹市総務部防災課  
TEL 0422-45-1151

#### 福祉車両で外出のお手伝い

みたくハンドイクラン

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

#### ～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**

大好きなおばあちゃんの

卵焼きが嫌いな自分も好きでいられた理由

コミュニケーション推進部

米川 和沙

C S委員会コミュニケーション推進部のメンバーがバトンをつなぐこちらの紙面。亀井さん、丸山さん、嶋田さん、武津さんに続き、今回は、米川が個人的エピソードを綴らせていただきます。

私は葛飾区柴又の帝釈天の近くで生まれ育ち、近所に住んでいるおばあちゃんのことを大好きでした。縫い物が上手で裁縫を教えてくれたり、家のお手伝いを一緒にやらせてくれたり、

お買い物に行くとき「オヤツは100円まで」のルールに厳格だけれど計算が合うまでニコニコしながら待つまでも待っていてくれたり、困っている人や虫や動物をこっそり助けて、人の悪口と戦争の話はしたくないおばあちゃんのこと大好きでした。

私の母は美容室を、父は小さな建築会社を営んでいて毎日忙しかったので、小学生の頃はおばあちゃんの家で夕飯を食べていました。おばあちゃんの卵焼きは、砂糖がたくさん入っていて、黒コゲがたくさん見えるので好きではありませんでした。おばあちゃんの卵焼きを嫌いな自分を見つけたことの方が、もっと嫌で悲しい気持ちになりました。おばあちゃんが大好きだから、妹みたいに喜んで食べたくて、私は嫌いな気持ちを隠していました。

ある日、「おばあちゃんの卵焼き好き？嫌い？」と聞かれ、

「：嫌い。」と答える私を見て、おばあちゃんが嬉しそうに笑いました。声を出して笑うから、何故か私も嬉しくなっていました。一緒に大笑いしました。そして、「おばあちゃんもね、自分の卵焼きが好きじゃないけど上手に作れないんだよ、一緒に作ってみよう。」と台所へ行き、2人で作った卵焼きも、やっぱり黒コゲで変な形だったけど美味しく感じました。

おばあちゃんは、「好き」も「嫌い」も、その理由をつきつめると、どうして自分がそう感じるのかわからない気持ちにたどり着く、それが「大切な自分」だよ。と教えてくれました。

情報が溢れるようになった今、地域や職場で会う子ども達も、あの頃の私よりもずっと、体の中にたくさん言葉が詰まってるように感じます。子どもの居場所も多様化しているからこそ、目の前にいる子どもたちの声や、悲しんだり、考えたりして、互いの違いを受け入れながら、誰かの「大切な自分」を見つけた時に嬉しくて笑ってしまう環境がもっとたくさん溢れるといいな〜と考えています。



にしみたか学園 HP

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		11月8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				
お菓子教室	8日(水) 10:15~12:15	クリスマスシーズンのクッキー ~さくほろ食感スノーボール~ 市民/1,000円/事前申込先着14名/申込締切11月4日(土)/持ち物:エプロン、布巾、ゴムベラ/費用を添えて事務局へ/料理講習室/文化部会				
あそびとおしゃべりの会	8・22日(水) 10:30~12:00	0歳~3歳の親子が集まって一緒に遊びましょう。 0~3歳の親子/無料/直接おいでください/大ホール/すくすく広場				
井口こどものつどい	19日(日) 10:30~11:30	対象:小学生以下/参加費無料/直接おいでください。 2階会議室/地域ケアネットワーク・にしみたかと西多世代交流センターの共催				
井口栄養料理教室	15日(水) 10:30~13:00	旬の食材で手軽にフレンチ 鮭のパピヨット、カリフラワーのスープ、洋梨と生ハムのサラダ、ガーリックピラフ、ブラン・マンジェ/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/料理講習室/奈良理香子先生/健康づくり推進委員会				
よってらっしやいにしみたか	27日(月) 13:30~14:30	11月の企画は木でできた小さな笛「コカリナ」演奏会(クローバーさん) 市民/事前申込は不要/先着40名/参加費無料/飲み物持参/詳しくはケアネット・にしみたか事務局地域ケア推進室(0422-29-9235)まで/2階会議室/地域ケアネットワーク・にしみたか				
子どものためのクリスマス会	12月3日(日) 10:00~12:00	手話でクリスマスソングを歌おう♪ロビーに大きなツリーを飾ろう☆クリスマスプレゼントあり/小学生以下市民(未就学児は保護者同伴)/無料/事前申込先着30名(保護者含む)/事務局窓口またはお電話で/大ホール又は視聴覚室/持ち物:はさみ、水筒/講師:手話 鈴木先生、折り紙 作田先生/文化部会				
お菓子教室	12月16日(土) 10:15~12:00	初心者でも美味しく可愛く☆基本のマカロン/市民/1,000円/事前申込先着12名/申込締切12月12日(火)持ち物:エプロン、布巾、ゴムベラ、ハンドミキサー(ある方)、あれば持ち帰り用保冷バッグ/費用を添えて事務局へ/料理講習室/文化部会				
ラジオ体操会 5・12・19・26日(日)	9:00~9:15	包丁研ぎ 10:00 *セラミック包丁は研げません。 11:30 1本400円/実費/玄関前/厚生部会	おはなし会 27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  
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