



着任のご挨拶

にしみたか学園 三鷹市立第二中学校 校長 木下 英典



令和六年四月一日付で、にしみたか学園三鷹市立第二中学校の校長に着任いたしました木下英典(きのしたひでのり)と申します。

三鷹での勤務は、副校長、校長として十一年目になります。第四中学校、第七中学校、そして、今回が第二中学校での勤務となります。

これで三学園目、三鷹の西側地域を制覇?となるわけです。

前任校は、第四中学校でした。学区を隣接する学校ではありますが、実際に勤務してみると、驚くことも多くあります。まずは、最初に職員室で挨拶をさせていただいた時の教員の多さ、始業式、入学式を行った広くて綺麗な体育館、校舎内、教室以外に使用できる部屋が多数存在すること、そして、何より生徒数が四中より200人ほど多いこと。圧倒される部分も多くありました。大きな舞台で、大勢の生徒、教職員で創り出していくものは、迫力ある素晴らしいものができるのではないかと思うと

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。

5月の休館日

2日(木) 3日(金) 憲法記念日
4日(土) みどりの日・5日(日) こどもの日
6日(月) 振替休日・9日(木)・16日(木)
23日(木)・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 吉野進一

「道の駅」の旅

令和6年となりました。この一年、町会や住民協議会などで行われるさまざまな行事や活動にいろいろと取り組んでいきたいと思っています。

私はいま、日本中の「道の駅」を訪ねて、車中泊しながら車を走らせています。北は北海道・岩手・山形から南は九州まで、もう大分周りました。東京での「道の駅」は八王子にある「八王子滝山」です。

中央高速の三鷹インターに「道の駅・三鷹」があったらいいなと思います。地方の「道の駅」はそれぞれ特色があり、地域の顔として繁栄しています。

ところで、今年の三鷹市総合防災訓練のメイン会場は西部地区になります。10月27日(日)に三鷹市立第二中学校で行われます。たくさんの方の皆さんの参加をお願いいたします。

防災は、日頃の訓練がとても大事です。今年の元日に起きた能登半島地震を思い出してください。また、4月3日には台湾花蓮地震も起きました。

ライフラインの甚大な被害は人ごとではありません。避難所生活での問題もあります。被災地では、今現在でも二次避難を繰り返している方がいます。能登の復興も思うように進んでいないのが現実です。

私たちも他所の災害であっても自分の事と考えて、防災訓練には是非参加しましょう。

わくわくしてまいります。

第二中学校は、七十年以上の歴史を誇り、さらには、にしみたか学園は、三鷹市におけるコミュニティ・スクールを基盤とした小・中一貫教育のパイロット校として、今年十九年目を迎えます。このように、三鷹市の中でも歴史と伝統のある第二中学校で勤務できることは、身の引き締まる思いです。第二中学校の子供たちのために、教職員のために力を尽くしたいと思っています。

今年度の第二中学校の目指す生徒像は、「自ら考え、行動し、自ら未来を切り拓いていく生徒」「失敗を恐れず、積極的にチャレンジしていく生徒」です。子供たちが安心して通える学校、失敗を恐れずチャレンジできる環境を整えながら、生徒一人一人を支援してまいります。「みんなが輝く三鷹二中」にしたいと思えます。教職員は「フットワーク・ネットワーク・チームワーク」を大切に、「チーム三鷹二中」として、常に組織的な対応を心掛けていきます。また、教職員のライフ・ワーク・バランスを大切にしながら、心身の健康を保持し、毎日笑顔で子供たちと向き合えるように努力してまいります。

未来を担う子供たちのために、地域・保護者の皆様のお力をぜひ

令和6年度にしみたか学園の体制

令和6年度は、第二小学校に本橋洋平副校長が、中原小学校から異動・着任されました。

第二中学校の前青木校長は第七中学校校長に、第二小学校の前小坂橋副校長は大沢台小学校へといずれも近隣に異動されています。

令和6年度にしみたか学園	第二中学校	校長 木下英典先生
	副校長 渡邊信彦先生	
	第二小学校	校長 高壽浩三先生
	副校長 本橋洋平先生	
	井口小学校	学園長・校長 五味川直季先生
	副校長 横山由希先生	

住協ニュース

4月17日午後1時30分から市役所第2庁舎243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、各住協のデジタル化に向けた取り組み及びインボイス対応並びに令和6年度第1回住協連絡会について協議を行った。

コミセンだより

4月10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6年3月のCC利用者 5,237人

報告事項
○コミセンの年間利用者数は昨年同様だが図書室の閉室を考えると実質2,500人の増である。

○令和元々4年度分の消費税の確定申告を3月末に行い、納付も行った。この支払処理は令和5年度予算で執行する。市内各住協も同様の処理となる。

部会報告
総務部会——4月1日部会。会則変更、休館予定等の役員運営委員会提出議題を承認した。

厚生部会——4月3日部会。4月5月の花壇整備等今後の日程を確認した。

体育部会——4月1日部会。5月19日実施の子どもスポーツ大会について協議した。

広報部会——5月号の編集作業を13日に行う。

文化部会——4月6日コミュニ

町会だより

各町会の総会日程が決定。井口協和会4月27日、深大寺町会5月25日、東野会4月27日、野崎町会が4月27日に開催される。

役員会協議事項
①部会に関する会則変更について広報部会を総務部会と統合する変更を文言を修正して再提案。

②住協委員の選出枠についてコミュニティスクール及びあささんネットからの選出枠を追加。

③花と緑のまち三鷹創造協会担当代表者の推薦
現任の山下美和子前会長を引き続き推薦する。

運営委員会協議事項
ゴールデンウィーク期間は、定休日も含め5月2日(木)～6日(月)まで5日連続の休館となる。

役員会・運営委員会の協議事項
はいずれも異議なく承認された。次回役員会は5月15日(水)19時からです。

令和6年となりました。この一年、町会や住民協議会などで行われるさまざまな行事や活動にいろいろと取り組んでいきたいと思っています。

私はいま、日本中の「道の駅」を訪ねて、車中泊しながら車を走らせています。北は北海道・岩手・山形から南は九州まで、もう大分周りました。東京での「道の駅」は八王子にある「八王子滝山」です。

中央高速の三鷹インターに「道の駅・三鷹」があったらいいなと思います。地方の「道の駅」はそれぞれ特色があり、地域の顔として繁栄しています。

ところで、今年の三鷹市総合防災訓練のメイン会場は西部地区になります。10月27日(日)に三鷹市立第二中学校で行われます。たくさんの方の皆さんの参加をお願いいたします。

防災は、日頃の訓練がとても大事です。今年の元日に起きた能登半島地震を思い出してください。また、4月3日には台湾花蓮地震も起きました。

ライフラインの甚大な被害は人ごとではありません。避難所生活での問題もあります。被災地では、今現在でも二次避難を繰り返している方がいます。能登の復興も思うように進んでいないのが現実です。

私たちも他所の災害であっても自分の事と考えて、防災訓練には是非参加しましょう。

図書室だより

3月の図書室利用状況は計807人でした。

◆新着本◆(予定)
○一般書

話す力心をつかむ44のヒント

阿川佐和子

おひとりさま日和

大崎 梢/岸本 葉子

おくることば

重松 清

ツミデミック

一穂 ミチ

検証ナチスは「良いこと」も

したのか?

小野寺拓也・田野 大輔

怪物に出会った日井上尚弥と

闘うということ

森合 正範

嫉妬と階級の『源氏物語』

大塚ひかり

高学歴難民

阿部 恭子

十年後の恋

辻 仁成

なぜヒトだけが老いるのか

小林 武彦

世の中の8割はどつでもい

..頑張ってもうまくいかない人生

を変えろ的思考術

犯罪学教室のかなえ先生

まぼろしを織る ほしおさなえ

人は、こんなことで死んでしま

うのか..監察医だけが知っている

「死」のトリビア

上野 正彦

時短の一流、二流、三流

越川 慎司

「断熱」が日本を救う

健康、経済、省エネの切り札

高橋 真樹

ちよつとこころで忘れないうち

無限の正義

友近

黒ヘル戦記

中村 啓

君の背中に見た夢は

中川 文人

寄せ場のグルメ

外山 薫

死んでしまえば最愛の人

中原 一步

小川 有里

八事の町にもやさしい雪は降るのだ

宮野入羅針

80歳。いよいよこれから私の人

生 多良久美子

誤解されても放っておく..もう

「気にしすぎる」のは、やめる

ことにした キム・ダスル

考えすぎない練習

ジョセフ・グエン

シャーロック・ホームズの凱旋

森見登美彦

北辰の門

馳 星周

県警の守護神..警務部監察課訟

務係 水村 舟

思い出の屑籠

佐藤 愛子

書くことの不純

角幡 唯介

日本の経済政策「失われた30

年」をいかに克服するか

小林慶一郎

50歳からの読書案内

藤森照信/関川夏史/

有元葉子 味噌・酒粕

北村薫ほか

まいにちメンタル危機の処方箋

内田 舞

執着者

榎木 理宇

ホットプレートと震度四

井上 荒野

生成AI革命社会は根底から

変わる

野口悠紀雄

連の王国

岩下 悠子

地ごとく

献鹿狸太郎

正義とは何か

森村 進

心の病気はどう治す?

佐藤 光展

母の最終講義

最相 葉月

10代からの政治塾 子どもも大

人も学べる「日本の未来」の作

り方 泉 房穂

アラオの密室

白川 尚史

ブラック・シヨーマンと覚醒す

る女たち

東野 圭吾

経済評論家の父から息子への手

紙..お金と人生と幸せについて

山本 元

仕事の辞め方

鈴木おさむ

オホーツク核要塞

歴史と衛星

画像で読み解くロシアの極東軍

事戦略 小泉 悠

オッペンハイマー上・中・下

カイ・バード/マーティン・

J・シャーウィン

ウィキペディアでまちおこし

みんなのでつくる地域百科

事典

記者狙撃

ベトナム戦争とウク

ライナ

中村 梧郎

ウィーン ユダヤ人が消えた街

オーストリアのホロコースト

野村 真理

バルカンの政治

月村 太郎

家を失う人々

最貧困地区で生

活した社会学者、1年余の記録

マシュー・デスモンド

トラディション

鈴木 涼美

わかりやすさの罪

武田 砂鉄

「源氏物語」の時代を生きた女

性たち

服藤 早苗

京都食堂探究

「麺類・丼物」

文化の美味なる世界

加藤 政洋

50代で一足遅れてフェミニズム

を知った私がひとり安心して

暮らしていくために考えた身近

な政治のこと

和田 静香

包括支援センター広場

【施設見学会のご案内】

当包括支援センターでは昨年度、終活に関する連続セミナーを行いました。その際参加者より、施設見学会を開催してほしいとお声をいただきました。それを受け、今年度いくつかの介護保険施設の見学会を企画することになりました。

近隣の特別養護老人ホームやデイサービス、有料老人ホームなど

を検討しています。

つきましては第1回目の施設見学会のご案内をいたします。

◇特別養護老人ホーム

「J・オーネ三鷹」

場所..三鷹市井口1-17-22

日時..5月23日(木)・28日(火)

午前10時半から11時半

応募人数..各回10名ずつ

問合せ..申込..西部地域包括

0422-34-6536

言葉の履歴書

「雨後の筍のように、続々と出現した」などというときは、雨上がりの地面に筍がニョキニョキと頭を出す様がイメージされています。

筍は孟宗竹、真竹、淡竹などの地下茎から出る新芽。晩春から初夏にかけてとれる孟宗竹の筍は、煮たり茹でたり、筍ご飯にしたりして賞味されます。「土用の筍」といえば、暑い盛りの筍は季節はずれなので、役に立たないこと、無駄なことの例え。また「雪中の筍」は冬に筍が入手できなかったところから、得難いこと、あり得ないことの例えに用いられてきました。

「雪中の筍」は、中国の三国時代に呉の孟宗が母親の望む筍を探しに冬の竹林に入り、不思議にも筍を見つけたという故事に基づく成句です。このため、孝心の厚いことの例えにも使われます。中国江南地方から渡来したとされる孟宗竹の名は、この故事にちなむものでしょう。冬でも缶詰などの筍が食べられる現代では、親孝行が珍しいことになってしまいました。

雨後の筍

西の森俳句

「にしみたか」地域をむすぶ風薫る

佐藤 治子

遠つ日をたぐり寄せたり走馬灯

三矢 恵啓

夏めきて病後の試歩に出る米寿

柏餅一つずつ食みて濃き茶酌む

小嶋 清子

風やさし桜浪漫散歩道

こいのぼり故郷の丘花の宴

森田 義一

釣りたての背越なますにうまし酒

目をむきて椀より出る泥鰌汁

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

三鷹市 熊芳
 江戸前
 三鷹市 熊芳
 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
 31-9595
 出前専用電話
 http://susiyosi.dweb.jp

家族葬専門葬儀社
のもと祭典
 家族葬はおまかせください
 ☎ 0422-57-7876
 (24時間365日受付)
 三鷹本社:三鷹市下連雀7-6-29-103
 大沢支店:三鷹市大沢4-10-11-102
 のもと祭典 検索

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

深大寺子ども会
【イベントのお知らせ】
 ◎深大寺北子ども会(井口小通学区域)
 新入生歓迎会:5月26日(日)午前中
 会場:深大寺公会堂
 子ども会を体験したい方の参加も大歓迎!
 ◎深大寺南子ども会(第二小通学区域)
 6月に新入生歓迎会を予定しています。
 ※随時入会受付中!
 お気軽にご連絡ください。

交通だより

○自転車安全利用TOKYO

キャンペーンについて
警視庁では東京都と協力をし、5月1日から5月31日までの間を「自転車安全利用TOKYOキャンペーン」として、自転車の安全利用を促進する各種広報啓発活動を実施します。

○「自転車安全利用五則」について

- 自転車の正しいルールを知り、安全に自転車を利用しましょう
- ① 車道が原則、左側を通行
歩道は例外、歩行者を優先
 - ② 交差点では信号と一時停止を守って、安全確認
 - ③ 夜間はライトを点灯
 - ④ 飲酒運転は禁止
 - ⑤ ヘルメットを着用
- 自転車利用者は、対人賠償保険等の加入が義務です
東京都では条例で、自転車利用中の事故で、他人にケガをさせて

サイバーセキュリティだより

スマートフォンは生活に欠かせない便利なツールですが、怪しいメールが届いて困ることもあります。

最近はSMS（ショートメッセージサービス）を利用して個人情報をだまし取る手口が増えています。メッセージは、ショッピングサイトや金融機関、宅配業者などを装って送られます。例えば、宅配便の不在通知「お客様がご不在で、配達物を持ち帰りました。確認をお願いします。https://*****」という感じです。

このようなメッセージが届いた場合、以下の点に注意しましょう。

1. メールを開かない

知らない番号・アドレスからのものは開かないのが無難です。「緊急」「重要」を強調しているものは怪しいと思しましょう。

2. リンクをタップしない

https://*****などのURL・リンクをタップすると、詐欺サイトへ誘導される危険があります。迷ったらリンクには触れずに、事業者の公式サイトで確認しましょう。

3. 入力しない

リンクをタップしてしまい、クレジットカード情報や、ID・パス

ワードなどの情報を求められても、絶対に入力しないようにしましょう。

4. 困ったらすぐ相談

詐欺と気づかずだまされてしまったり、後になって不安に思う方も多くいます。困ったときは一人で悩まず、関係機関に相談してください。

*消費者ホットライン188

どこに相談してよいか分からない場合には、消費者ホットライン188番に電話すると、適切な相談窓口を案内してくれます。

公的機関の情報や相談窓口を利用しながら、デジタルツールを安全に使いましょう。



編集部著：一般財団法人日本データ通信協会サイトより抜粋

しまった場合などの損害を補償できる保険等への加入が義務となっています。

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	20	19	7	10
井口	0	0	1	1	0	0
深大寺	0	0	0	0	0	0
野崎	0	0	2	2	1	1

(令和6年3月1日～3月31日三鷹警察署資料より手集計)

防犯だより

三鷹市内では、特に特殊詐欺の被害が急増中です。次の4点を心掛けて三鷹市内に住む方々が被害に遭わないようにしましょう。

- ① 留守番電話で対応し、相手を確認してから出る。
- ② 電話でお金の話が出たらすぐに切る。
- ③ 【ATMでお金の手続き】と言われたら全部詐欺
- ④ ATMでお金の還付手続きはできない。

◎特殊詐欺被害状況（手集計）4月15日現在

手口	井口・野崎・深大寺	
	今月中	令和6年度
オレオレ	1	1
還付金	0	2
カード手交・詐欺盗	0	2
その他	0	0
合計	1	5

三鷹警察署管内の本年における被害件数は右表のとおりです。（井口・野崎・深大寺地区のみ抜粋）

ファイヤーニュース

高齢者と火災

1. たばこ火災を防ぐ5つのポイント
(令和4年中のデータを参照)

- ① 火災による死者のうち、高齢者の割合は約7割！
- ② 高齢者が亡くなった住宅火災の出火原因は、たばこ、ストーブが多い！
- ③ 高齢者によるたばこ火災を防ぐために、「火源の落下」や「不適切な処に捨てる・投げ捨てる」に注意！
(例：寝たばこ、不始末)
- ④ 高齢者によるストーブ火災を防ぐために、「可燃物の接触」に注意！
(例：洗濯物、布団)
- ⑤ 高齢者が亡くなった住宅火災で、半数以上

上が住警器等を設置してない

2. 三鷹消防署ホームページで、火災予防対策や各種防火防炎情報を定期的に発信しています。

スライドショー形式で三鷹消防署の庁舎見学ができる「いつでもどこでも！消防署見学」などのコンテンツもありますので、ぜひご覧ください。



三鷹消防署 検索

大沢出張所管内
令和6年2月12日～3月12日
火災件数 0件
救急出場件数 223件

お茶とワインで

動脈硬化を予防

「お茶とワイン」。ちよつと変わった組み合わせですが、この二つの飲み物には、実はとても重要な共通項があります。それは、ともに「フラボノイド」という植物性化合物を含んでいることです。

お茶には苦み、渋みなどの成分として「カテキン類」がふくまれています。これはフラボノイドの一種です。それからワイン、特に赤ワインには、赤い色素である「アントシアニン」などのフラボノイドが含まれています。最近、このフラボノイドに、心臓病や脳卒中などの原因となる動脈硬化を防ぐ作用のあるこ

食はいのちです

とが分かっています。赤ワインをたくさん飲むフランス人に心臓病が少なく、お茶を飲む日本人にも心臓病が少ない理由の一つとして挙げられています。

動脈硬化はこれまで、悪玉コレステロールといわれるLDLが引き起こし、善玉コレステロールであるHDLが防ぐと考えられてきました。最近になって、動脈硬化の原因はLDLではなく、LDLが酸化した「酸化変性LDL」であることが分かってきました。動脈硬化を防ぐには、LDLの量を減らすことも大事なのですが、LDLを本物の悪玉である酸化変性LDLにしないことが、もっと重要であるということです。ただしワインの飲み過ぎには注意してください。

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



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)

コミュニティ・スクールだより

とりあえずやってみる！

コミュニティ・スクール委員会
会長 亀井 寛之

今年度、にしみたか学園コミュニティ・スクール委員会（以下、CS委員会）の会長を務めさせていただきますことになりました。亀井寛之と申します。そうです、お団子ヘアで盆踊りを楽しんでたり、学校で焚き火をしていたりするアイツです。

亀井は仕事で建築の設計やデザイン、インスタレーション作品などをつくってきたのですが、そのプロセスとして、プロトタイプや建築の模型などをたくさん製作してきました。プロトタイプを作ることで、イメージしていたものが思ったとおりに動くかの確認や、思ってもみなかったような発見があり、それを元に次のプロトタイプを作り、形に出来たものを他の人に見せて相談できるようになり、作りたいと思っていたものにくと近づけることができるのです。プロトタイプや模型は完成形を確認するために作るわけではなく、とりあえずイメージしているものを形にして、試行錯誤するための道具のようなものだったりします。

なぜこんな話を始めたのかと言いますと、地域の子どもも大人もやってみたいワクワクな事やちよつとした困り事を前に進めてみる試行錯誤を一緒にしていきたいと思っっているからです。

子どもたちは自分の「好き」や得意を見つめるためには頭で考えていてもわからないこともあるので、とりあえずやってみる。やってみたら、もっと好きになったり、もっと具体的にやりたい方向



が見つかるとは思いません。思っていたのと違って、それはそれで体験として自分の中に残るものです。大人だって新たにやってみたいことや困り事がある時に、地域に相談できたり、子どもたちも含めて一緒にやってみる仲間ができれば、それだけで日常がワクワクする日々になりそうな予感がします。

CS委員会は学校運営協議会という、学校の運営を地域の力も合わせて支えていく団体ではありませんが、そんな子どもや大人がやりたいワクワクや困りごとに寄り添い、後押しできるような活動をして、少しでも子どもたちや地域、そして自分たちが楽しくなっていく活動ができればと思っております。

そして、この地域はそんなやりたいを後押ししてくれる地域のパワーに溢れています。例えば焚き火をやりたいと言っていたら、一緒に楽しんでくれるCS委員会のメンバーやサポートしてくれる地域の人々がいます。掲示板を借りて、まちで展示会をやりたいた言ったら快く貸してくれる各町会の皆さんもいます。

今年も皆さんとゆっくり向き合える環境やマインドを用意できるように、焚き火の場を設けてお待ちしておりますので、どうぞよろしくお願いいたします。

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 5月15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				
地域福祉コーディネーター相談サロン	10日(金) 10:00~11:30	ご自身や家族の介護、子育て、生活費、ひきこもりのことなど、年齢や対象を問わず、生活の中での困りごとについて相談をお伺いします。/西部地区にお住まいの方/事前申込は不要、直接会場へ/相談が重なった場合は時間をずらして再度お越しいただく場合があります。/1階クラブ室/三鷹市社会福祉協議会				
健康づくり栄養料理教室	15日(水) 10:30~13:00	旬の野菜を食卓に ~地産地消のすすめ~ ガパオライス、セロリと新じゃがのスープ、キャベツとワカメのサラダ/市民/12名/500円/12日(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/葭谷(よしや) 麻利子先生/健康づくり推進委員会				
子どもスポーツ大会(ドッジボール)	19日(日) 9:30~12:00	ドッジボールで遊ぼう! ▶募集は締め切りしました。 第二小学校校庭(雨天の場合は井口コミュニティ・センター体育館・体育館用上履き持参)/体育部会				
歌声広場	24日(金) 13:00~15:00	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/直接おいでください/視聴覚室/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!	26日(日) 10:30~11:30	5月は「日曜遊び広場」(自由に過ごせる時間)です。対象:小学生以下/参加費無料/お申し込みは西多世代交流センター(☎0422-31-6039)/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				
おはなし会	27日(月) 11:00~11:30 13:30~14:00 15:00~15:30	明るいじゅうたんのお部屋で、絵本や紙芝居の読み聞かせ・てあそび・わらべうたなど親子でお楽しみください。/幼児~小学校低学年(未就学児は保護者同伴)/無料/直接おいでください/視聴覚室/文化部会				
よってらっしゃいにしみたか	27日(月) 13:30~15:00	5月の企画は「終活のこともしバナゲーム」です。みんなで話し合ってみませんか。 市民/申込不要30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係(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				
お食事会	6月5日(水) 12:00~13:00	初夏のお食事会です。彩り豊かに食欲アップ! 体にやさしい季節のお料理を楽しいおしゃべりをしながらみなさんで。カラフルミートローフ、グリーンピース入り洋風粉ふき芋、コーンスープ、ガーリックライス、アプリコットヨーグルト(予定)/60歳以上の市民/30名/200円/費用を添えて事務局へ/会議室/奈良理香子先生/健康づくり推進委員会				
ラジオ体操会	12・19・26日(日) 9:00~9:15	包丁研ぎ	15日(水) 10:00~11:30	*セラミック包丁は研げません。1本400円/実費/玄関前/厚生部会	野菜即売お休み中	しばらくお休みになります。再開日程が決まり次第お知らせします。/厚生部会

学生服・ユニフォーム
イシカワ衣料株式会社
#02-10-42 ☎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
SHAKE KIRIYAMA
印刷 (有)栄企画
T.39-4844 F.34-0167