



第44回

コミュニティ運動会に行こう！

10月20日(日) 9:00~12:30 (開場 8:30)

にしみたか学園 第二中学校校庭

*小雨決行。雨天中止の場合は、井口コミセンホームページでお知らせします。

No.	開始時間	種目	対象者	募集人数
	9:00	開会式 吹奏楽演奏 (M ジョイ吹奏楽団、第二中学校吹奏楽部)		
1	10:00	食欲の秋	55歳以上の方と来賓	55人
2	10:25	地区対抗 色水貯金リレー	小学生~大人	90人
3	10:45	何が入っているかな?	未就学児	50人
4	11:00	地区対抗 玉入れ	小学生~大人	多数
5	11:20	子ども綱引き	小学生	80人
6	11:50	パン食い競走	どなたでも	250人
	12:10	閉会式		

競技には参加券が必要です。8時30分より配布します。※先着順参加券は参加する本人にのみ配布します。代理での受取りはできません。

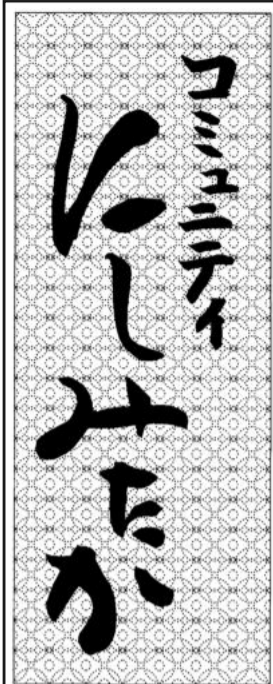


▼お願い▼

- ・参加人数によっては、出られる種目数に制限がかかる場合があります。
- ・当日は運動しやすい服装でお越しください。
- ・ケガをしたり気分が悪くなった方は、救護係にお申し出ください。
- ・負傷の場合応急処置はしますが、以降の責任は負いません。
- ・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)
- ・車のご来場はご遠慮ください。(会場内は飲酒・喫煙は厳禁です！)
- ・ごみは各自お持ち帰りください。

たまには体を動かして
楽しい時間を
過ごしましょう！

当日は
AI デマンド交通
が臨時運行！



発行
三鷹市西部地区住民協議会
企画・編集
住民協議会総務部会
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
3日(木)・10日(木)
14日(月)スポーツの日・17日(木)
20日(日)コミュニティ運動会
24日(木)・27日(日)防災訓練・31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。

防災訓練でああなたの防災力をアップしよう！

三鷹市総合防災訓練

今年は西部地区が
市内全体のメイン会場
普段は見られない
関係機関の訓練や
展示がたくさんあります

10月27日(日)10:00~12:00

会場：第二中学校

スタンプラリーをやるよ
たくさん体験しよう！
来場したら防災グッズ
がもらえるよ

当日は
AI デマンド交通
が臨時運行！



初期消火/可搬ポンプ放水/煙ハウス体験/起震車体験/
応急救護(AED・三角巾)/担架・リアカー搬送/避難所設
営/ペット同行避難/仮設トイレ組立て/自衛隊炊き出し
/ドローンによる救助者捜索/重機による救出救助/救助
工具セット体験/特設公衆電話・災害用伝言ダイヤル説明
など、ためになる訓練内容が盛りだくさん！
第二中学校科学部による、災害関連の実験発表も見てね！

瞳

三鷹市西部地区住民協議会

防災部会長 大山 浩孝

「こ挨拶」

「地震、雷、火事、オヤジ」今年
は、まさにそのことわざを実感さ
せられる年になりました。現代に
於いては、オヤジはちよつと違つ
ているかも知れませんが…。申し
遅れました、コミュニティにしみ
たかをご覧の皆様こんにちは。こ
の度防災部会部会長を拝命致し
ました、大山 浩孝と申します。
初めて瞳に出させていただき
ますので、自己紹介をしたいと思います。
現在55才、日赤で産声を
上げ、鶏鳴幼稚園、二小、二中と
この地区に育てて頂きました。因
みに二中卒業生第9998番で
す。(この番号はちよつと残念
!!)

地元第8分団に14年間所属し、
分団長をつとめていた正にその
時、東日本大震災を経験し、地区
の被害状況の確認等、対応に追わ
れた事を思い出します。今年元日
の能登半島地震、8月の宮崎南海
トラフ地震臨時情報が発令され
る他、日本列島が地震活発期に入
っているかの様です。海面水温の
上昇による台風の大規模化、ゲリラ
雷雨、米不足と最近心配事は尽き
ませんが、災害に備える事、経験
する事で少しでも不安を取り除
く方法もあります。

今年西部地区では、10月27日
(日)に市の総合防災訓練が、二中
校庭をメイン会場として執り行
われます。大規模なものですので
是非この機会に、知識、経験を多
くの方に参加して備えて頂きた
いです。

住協ニユース

○9月21日午前10時30分から教育センター3階大研修室において住民協議会連絡会が開催され、コミセンDX推進プロジェクトの進捗状況や住民協議会事務局の人事制度等について協議を行った。

コミセンだより

9月11日、役員会が開かれましてので報告します。

三鷹市都市交通課より「西部エリアAIデマンド交通について」の報告があり、利用者が増え予約が取りにくい午前中に、車両1台が追加になる旨説明を受けました。

報告事項

○令和6年8月のCC利用者

6,063人

○埼玉県久喜市コミュニティ推進協議会から「地域コミュニティと学校の連携」のテーマで視察依頼があり受入れを決定した。
○西多世代交流センターとの連携事業について、多世代交流センターの改装工事があり、3講座をコミセンで実施することに決定。総務部会で対応する。

部会報告

総務部会——9月2日部会。役員会の議題、運動会の詳細、広報の紙面について検討した。

厚生部会——9月4日部会。10月に開催する健康講座等の行事について協議・確認した。

スポーツ部会——9月4日部会。運動会の内容を協議・決定。

自主グループ懇談会、ふじみ祭り協力について検討した。

文化部会——9月7日部会。10月のふれあいバスツアーやお菓子教室について協議した。

防災部会——9月3日部会。総合防災訓練の内容を確認。来年度の資機材購入は蓄電池を購入する旨協議・決定した。

町会だより

9月は各町会とも秋祭り・子ども

った。

○9月27日午後1時30分から連雀コミュニティ・センター2階大会議室において事務局長連絡会が開催され、行政報告及び事務連絡のあと、各住協・コミセンのデジタル化に向けた取り組み等について協議を行った。

もまつりを開催。敬老会の準備を行っている。

住協派遣委員報告

○みたか国際化円卓会議——9月22日に国際交流フェスティバルを開催する。

○地域ケアネットにしみたか——11月委員会後の学習会で能登派遣報告を行う予定。

役員会協議事項

①コミュニティ運動会について

8月31日に第1回実行委員会を開催し、実施要項・予算が承認された。確定したプログラム内容でチラシ・ポスターを作成、学校や地域に配布する。

②来年度のプール運営について

今年度は日数・時間を短縮して運営したが、1日あたりほぼ例年並みの利用者があった。補修工事の結果漏水も発生しなかつたため、来年度も今年同様のプールの運営で予算要求する。

以上異議なく承認された。

次回は役員・運営委員会 10月9日(水)18時から、運動会実行委員会19時からです。

AIデマンド交通を「利用ください」

10月20日(日)コミュニティ運動会及び10月27日(日)三鷹市総合防災訓練の当日は、AIデマンド交通が臨時運行されます。会場の第二中学校には「G8かえで通りクリニックモール」での乗降が便利です。

10月から午前中の時間帯に運行車両が1台増えます。

買い物・通院・イベント参加などにご利用ください。

図書室だより

8月の図書室利用状況は、計1,103人でした。

◆新着本◆

(予定・一部抜粋)

*一般書

DOG SIGNAL みやうち沙矢

樹木希林 120の遺言〜死ぬとき

ぐらい好きにさせてよ

樹木 希林

磯田道史と日本史を語ろう

磯田 道史

離れていても家族

品田 知美/水無田気流

毒の水 PFA汚染に立ち向

かったある弁護士 20年

ロバート・ピロット

共食と孤食 50年の食生態学研

究から未来へ

衛藤久美/足立己幸

ルポ無縁遺骨 誰があなたを引

き取るか

森下 香枝

カブトムシの謎をとく

小島 涉

師匠

立川志らく

それでも私は介護の仕事が続け

ていく

六車 由実

マルクス解体 プロメテウスの

夢とその先

斎藤 幸平

ラジオと戦争 放送人たちの

「報国」

大森 淳郎

沈黙の勇者たち ユダヤ人を救

ったドイツ市民の戦い

岡 典子

明治大正昭和化け込み婦人記者

奮闘記

平山亜佐子

ぼくはあと何回、満月を見るだ

ろう

坂本 龍一

柳家さん喬 「笑い」の流儀

柳家さん喬

日本美術・この一点への旅

山下 裕二

庭のかたちが生まれるとき

庭園の詩学と庭師の知恵

山内 朋樹

間の精神史

木澤佐登志

シニカケ日記

花房 観音

なぜ豊岡は世界に注目されるの

か

中貝 宗治

「アメリカ小麦戦略」と日本人の

食生活

鈴木 猛夫

83歳、最後のマジック

生涯野

球監督迫田穆成

坂上 俊次

ビジネス教養としての最新科学

トピックス

茜 灯里

農協のフィクサー

千本木啓文

枕草子の楽しみかた

林 望

台湾のアイデンティティ

「中国」との相克の戦後史

家永 真幸

モヤ対談

花田菜々子

ツキノワグマ

すぐそこにいる

野生動物

山崎 晃司

*児童書

どうやってできるの？チヨコレ

ート

田村 孝介

もうじきたべられるぼく

はせがわゆうじ

学校では教えてくれない

ヤバ

い科学図鑑

るーい

チヨコレート戦争

大石 真

大どろぼうホッツエンプロッツ

オートフリートリプロイスラー

エルマーのぼうけん

ルース・スタイルス・ガネット

おおきなきがほしい

村上 勉

冒険図鑑

さとうち藍

まほうのじどうはんばいき

やまだともこ

こども六法 第2版

山崎聡一郎

*絵本

おもちのきもち

加岳井 広

おせんべ

やけたかな

ふわふわちゃん

おでかけこん

にちは

こがようこ

あかちゃんたいそう

鈴木まもる

くみたて

田中 達也

包括支援センター広場

▽けやき苑介護講座

「みんなで学ぼう排泄ケア」

—オムツやりハビリパンツの

使い方や選び方&懇談会—

前半は、介護福祉士の前川さん

の、オムツの使い方、選び方の講義

です。排泄介助をしているご家族

や、これから介護が始まるかもし

れない方など、どなたでも参加で

きます。一度聞いておくと、いざと

いう時の安心につながります。オ

ムツや福祉用具の展示もあります。

後半の懇談会では、参加者同士

で意見交換や、介護士やケアマネ、

地域包括の相談員への相談が出来

ます。

日時：10月13日(日)

10:30~12:00

場所：けやき苑1階食堂

(深大寺2-29-13)

※当日はけやき苑のイベント

《地域サービステア》

も終日開催してい

ます。

申込：0422-3416536

3416536

西部地域包括支援センター

西の森俳句

佐藤 治子

萩揺れて風のささやき聴きす

ます

この道はいつか来た道菊咲いて

三矢 恵啓

胆嚢を病みて半年月仰ぐ

在へし吾が身愛ほしいわし雲

小嶋 清子

ひっそりと露草光る秋の雨

信濃路を歩けど歩けど蕎麦の花

森田 義一

その昔どぶろくどびんでかくれ

のみ

出雲の地蒲の穂繁や白うさぎ

ほわた

9月

2024

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

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
西三鷹支店 TEL (31) 8511

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

江戸前 三鷹深大寺 能芳
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

在宅福祉サービス
協力会員募集！
市内の高齢者や障がい者のお宅で、家事や
通院付き添い等、短時間でできる会員同士
の助け合い活動をしませんか？
有償 (1,000円/時間、300円/15分)
18歳以上の市民の方 (年会費1,000円必要)
社会福祉法人三鷹市社会福祉事業団
在宅福祉サービス ☎43-8804
平日午前8時30分から午後5時15分

交通だより

○自転車は歩道を走れません

例外を除いて、自転車に乗ったまま歩道を走ることはできません。
*例外

①東八道路・武蔵境通り・かえり通り

②13歳未満の子ども・70歳以上の高齢者、身体の不自由な人

③道路工事をしている
などは歩道を走れます。

自転車は歩道の左端を走るようにしてください。

歩道を通行する場合は、自転車から降りて、自転車を押して歩きましょう。

○自転車の交通違反の罰則が強化されます

①車やオートバイと同じように、お酒を飲んで、自転車に乗ることとはできません。
(50万円以下の罰金)

②携帯電話を操作しながら、または電話をしながら自転車に乗ることはできません。
(10万円以下の罰金)

ファイヤーニュース

非常用品を備えましょう

令和6年8月8日に宮崎県日向灘を震源とする地震が発生し、南海トラフ地震臨時情報（巨大地震注意）が発表されました。

また、8月13日に発生した台風7号では、各地で警報級の大雨が予想され、備蓄用品の需要が高まり、飲料水が一時売り切れてしまいう小売店もありました。これらのような災害が、次いつ来るかわかりません。災害時に焦らず行動できるように、普段から非常用品を準備しておきましょう。

○自転車も交通ルールを守りましょう

三鷹市内で発生した交通人身事故のうち、約7割は自転車が開与しています。そのうちの半数は自転車側に原因がありました。

三鷹市内交通人身事故発生件数（令和6年8月中）

地区	人身事故	自転車関与	高齢者関与	死亡事故	重傷者数	軽傷者数
	発生件数(件)	事故件数(件)	事故件数(件)	(人)	(人)	(人)
市内	17	8	6	0	1	19
井口	2	1	0	0	0	2
深大寺	0	0	0	0	0	0
野崎	0	0	0	0	0	0

※高齢者と自転車の関与は重複する場合があります。

○非常持ち出し品

避難所での生活に備えて、両手使えるリュックサックをすぐに取り出せる場所に置きましょう。中身は飲料水、携帯ラジオ、衣類、履物、食料品、マッチやライター、



防犯だより

現在三鷹市内では特殊詐欺の被害が増加傾向にあり、西部住協地区では8件、市内合計で49件の被害が発生しています。

10月12日(土)には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。第一部では「犯罪撲滅に向けて地域一丸となり取り組んでいこう」とする決意表明に続き、第二部では市内中学校吹奏楽部の演奏や人気漫才コンビ、演歌歌手による歌謡ショー等があります。防犯に向けた意識を高め、地域の安全につとめましょう。

○非常備蓄品

地震発生後は、停電、ガス停止、断水などの影響が考えられます。食料品、飲料水は3日分（水は1日3リットルを目安に）、懐中電灯、簡易ガスコンロなどを備えておくといでしょう。

大沢出張所管内

令和6年8月11日
令和6年9月11日
火災件数 0件
救急出場件数 239件

自主グループ紹介 第三弾

井口コミュニティ・センターに登録し活動するグループです。前月号に引き続きご紹介いたします。
<自主グループ登録条件>
◆代表者が住区内在住である
◆会員10名以上で、過半数を住区内の人で構成する
◆コミュニティ運動会、コミュニティまつり等の住協行事に参加協力する
◆住協委員を1名選出する(1団体1名)

West 卓球クラブ

楽しくやっています！卓球好きを待っています。

《入会金》1,000円
《会費》2,400円/年
《活動》毎週火曜日 19:00~20:45
《連絡先》コミセン窓口

エーデル（フォークダンス）

世界各地に伝わる民族舞踊の背景などを指導者から聞き、その思いを馳せ、会員相互の親睦をはかりながらダンスを楽しんでいます。

《入会金》1,000円
《会費》1,000円/月
《活動》毎週金曜日 10:00~12:30
《連絡先》鶴田 0422-31-0596

コミセン広場の

ラジオ体操

毎週日曜日朝のラジオ体操。会場となっている井口コミュニティ・センター裏の広場に、時間になると三々五々、人々が集まってきました。コミセンのすぐ近所の方、自転車に乗って来る方、散歩を兼ねて20~30分かけて歩いて来るといご夫妻など、毎回30人以上が集まります。「お早うございます」と挨拶したり、地域のお祭りの情報を交換したり。

地域のコミュニティづくり活動紹介 その1



定刻の午前9時になると、「新しい朝が来た」とCDラジカセからおなじみの歌が流れ、ラジオ体操第1、ラジオ体操第2に合

わたり、地域の情報を交換したり。朝のちよつとした時間に集まって体を動かすだけです。みんな楽しんでます」と話しています。あなたも朝活で、健康づくりと仲間づくりしてみませんか。

このラジオ体操を主催しているのは「地域ケアネットワーク・にしみたか」(吉野 隆行会長) 運営委員のひとりで民生委員の三井香代子さんは、「コロナ禍で室内の活動ができなかった時期に屋外でのラジオ体操でフ



◆参加方法 毎週日曜日の午前9時に、会場に直接お集まりください。
◆会場 井口コミュニティ・センター裏の広場
※開催日は4面の行事案内参照



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



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



コミュニティ・スクールだより

マイホームタウン井口

コミュニティ・スクール委員会
コミュニケーション推進部
連 利史

今年からCS委員会に参加して
います。連(むらじ)と申します。
亀井さん、熊井さん、武津さん、米
川さん、嶋田さんと、みなさんのよ
うに暖かくて素敵な文章書けるの
かな? と思いながら、普段から
なんとなく感じていた事を文字に
してみます。

はじめに自己紹介させて頂
くと、4人家族で育ち盛り(学校の先
生方にはほんとに良くして頂き頭
が上がりません)が2人います。私
自身は兵庫県西宮市出身です。妻
は島根の出身で二人とも地方出身
者です。約10年前に井口にやって
きました。井口は変わらずほのほ
のしていますし、ご近所さんも親
切な方々ばかりです。井口って良
い街だなあという印象はずっと変
わりません。一方で自分自身のラ
イフスタイルですと、会社と自宅
を往復する毎日であつと味気な
い寂しい感じもありました。それ
がひょんなきっかけで(PTA経
由で)CS委員会に加わったこと
で思いがけず「地域とつながり始
めた」今日この頃です。

私は、実孝園や大野農園の近く
に住んでおり、家と武蔵境駅の間
はバスを使わず15分くらいかけて
歩いています。みずほ幼稚園やど
ろんこ保育園、cafe bar.inの道を
通って、武蔵境駅まで歩いていき
ます。

朝は、ご近所さんによくお会い
します。地域活動に参加してから
ご挨拶できる方も増えました。わ
んちゃん散歩中の方もいらっし
やるし、息子の同級生(一年生の双

子くん)にもよく会います。会う
と、お仕事頑張つてね! ずっと
見守っているからね! など、
色々声を掛けてくれます。明るく
て優しいです、そしてカワイイ。も
しかしたら駅に向かって歩いてい
る私の表情が暗いので元気づけて
くれているのかもしれない。武
蔵境駅の改札辺りに着く頃には、
家庭の人から働く人に気持ちも切
り替わっていて、気持ちシユツと
した感じになっています。

帰宅時は、電車で揺られて武蔵
境駅にたどり着いてほっと一息。
改札出たあたりから家までの道の
りで、働く人から家庭の人へと気
持ちが切り替わって行くのが自分
でも分かります。木曜日:早けれ
ば水曜日:ローンソソでつい缶チ
ュハイを買ってしまいました。家に
帰ってから呑めばいいものを、そ
してそんな日に限ってご近所さん
にお会いしたりするので、バツが
悪いです。

この帰宅時の、働く人から家庭
の人に気持ち切り替わっていく
感じは一日の中でもほととする時
間です。農園に溶け込んだ家並み
や夕日、星を眺めながら、ただた
で歩いてくれている時間帯に癒さ
れます。時間にしたらほんの短い
時間だと思えますが、すれ違いざ
まのご近所さんとのちよつとした
挨拶や立ち話も、自分にとつては
とても大切な時間です。良い時も
悪い時も雨の日も風の日も、会社
と自宅を行ったり来たりする毎日
ではあります。これからも井口
に住みやすい街であり続けられる
よう少しずつ関わっていただけら
と思いますので、宜しくお願い致し
ます。

【お詫び】9月号の行事案内「よつて
らっしやいにしみたか30日(月)」の掲載
内容が誤ってました。迷惑をおか
けしました。
井口CC事務局

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9日(水) 役員・運営委員会 18:00~
※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
排尿障害講座	9日(水) 10:30~11:30	気になる泌尿器系の悩みについて専門医のお話を聞きませんか~過活動膀胱や夜間頻尿などの排尿障害、前立腺疾患などの知識を深め、より活動的な日常へ~/市民/30名事前申込(電話または窓口まで)無料/会議室/講師:武蔵境おぼた腎泌尿器科クリニック院長/厚生部会
第143回井口ウォーキング会	10日(木) 9:30~13:00頃	~玉川上水周辺コース~ 雨天中止/武蔵境駅南口JR入口前9時30分集合出発/市民/交通費・昼食代等自己負担/自由参加/健康づくり推進委員会
小学生から参加できるお菓子教室	12日(土) 10:15~12:15	ハロウィンにも!可愛いアメリカのお菓子♪ウーピーパイ ~ソフトなココア生地にクリームチーズをサンド~ 市民/事前申込12名/1,000円/小学校4年生から一人参加可(お世話係はつかないでお菓子作りに慣れている児童)/申込締切10月9日(水)/持ち物:20cm程度のボウル、泡立て器、ゴムベラ、エプロン、布巾2枚/費用を添えて事務局へ/吉田亜弥子先生/料理講習室/文化部会
井口料理教室	16日(水) 10:30~13:00	手作りナンでハロウィンパーティー 手作りナン、サグカレー(ほうれん草のカレー)、パンプキンサラダ、ラッシー/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/早川宏子先生/健康づくり推進委員会
市民健康講座	22日(火) 10:30~12:00	運動が苦手な方に向けた体操教室。健康に興味があるけれど運動は苦手!体は硬いし体力には自信がありません!そんな方にお勧めです。/20名/市民/無料/事務局窓口かお電話で/会議室/鈴木孝一先生/健康づくり推進委員会
よつてらっしやいにしみたか	28日(月) 13:30~15:00	10月の企画は江戸小唄つながりコーチングの皆さんによる江戸小唄です。鈴木先生による日常で使える楽しい手話教室もあります。市民/事前申込は不要/先着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
自然研修会	30日(水) 8:30~17:30 (予定)	富士樹海散策と大石公園コキア 青木ヶ原樹海ネイチャーツアー・コウモリ穴・道の駅なるさわ・大石公園 市民(樹海を2時間歩きます。散策に問題のない方)/25名/無料/(昼食代、お買い物は各自自己負担となります)昼食は各自お弁当持参または道の駅なるさわでご購入ください。/歩きやすい服装でお越しください。※寒さ対策、雨具持参。10月6日(日)午前10時~受付開始・整理券一人2枚まで/事務局窓口へ(電話申込不可・10月11日締切)/厚生部会
お食事会	11月6日(水) 11:30~12:30	秋を感じる和献立。色々な種類のたんぱく質をとりましょう。ぶりの幽庵焼き風、ごはん、青菜の白和え、レンコンのカレーきんぴら、味噌汁(板麩・わかめ・長葱)、2色団子(あんこ・みたらし)/30名/60歳以上の市民/200円/費用を添えて事務局へ/会議室/佐藤律子先生/健康づくり推進委員会
住区内ソフトボール大会	11月23日(土) 8:30~12:00	1チーム10人以上(女性は0~2名まで)中学生以上/無料/11月1日(水)までに電話または事務局窓口へキャプテン会議:11月8日(金)19時から/大会会場:第二中学校校庭/スポーツ部会
ラジオ体操会 6・13日(日)9:00~9:15	包丁研ぎ 16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
歌声広場 25日(金) 13:00~15:00	おはなし会 28日(月) 11:00~11:30・13:30~14:00・15:00~15:30	

学生服・ユニフォーム
イシカワ衣料株式会社
#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
(消火器器替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

